

# 春の元気レシピ②



## 【柳川風煮】

エネルギー：152kcal 塩分：1.0g

### 《材料》

- A {
- 豚肉(薄切り)・・・120g
  - ごぼう・・・150g
  - 糸こんにゃく・・・100g
  - 生姜・・・少々
  - だし汁・・・300cc
  - みりん・・・大さじ1
  - 砂糖・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - 塩・・・小さじ1/6
  - 卵・・・2個
  - 三つ葉・・・少々

### 《作り方》

- ①豚肉は2cmに切る。ごぼうはさがきがきにする。糸こんにゃくは茹でて食べやすい大きさに切る。生姜はせん切り、三つ葉はざく切りにする。
- ②Aでごぼう、糸こんにゃく、生姜を煮る。ごぼうが柔らかくなったら、豚肉を広げてのせてさらに煮る。あくが出たら取り除く。
- ③溶き卵を流し入れ、卵とじにする。最後に三つ葉を加える。

## 【豆乳みそ汁】

エネルギー：78kcal 塩分：0.7g

### 《材料》

- じゃがいも・・・120g
- 玉ねぎ・・・80g
- チンゲン菜・・・80g
- にんじん・・・20g
- だし汁・・・2カップ
- 豆乳・・・1カップ
- 味噌・・・小さじ4

### 《作り方》

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る(チンゲン菜は途中で加える)。
- ②野菜が柔らかくなったら、豆乳を加え、味噌を溶き入れる。沸騰直前で火を止め、お椀に注ぐ。

## 【春菊のごま和え】

エネルギー：52kcal 塩分：0.5g

### 《材料》

- B {
- 春菊・・・200g
  - にんじん・・・50g
  - すりごま・・・大さじ2
  - しょうゆ・・・小さじ2
  - 砂糖・・・小さじ2
  - だし汁・・・大さじ1

### 《作り方》

- ①春菊は茹でて3cmほどに切る。にんじんはせん切りにして茹でる。
- ②Bで水気を切った①を和える。

## 【白菜の蒸し炒め】

エネルギー：55kcal 塩分：0.4g

### 《材料》

- 白菜・・・250g
- 油揚げ・・・1枚
- ごま油・・・大さじ1
- 生姜・・・1かけ
- 酒・・・小さじ4
- しょうゆ・・・小さじ2

### 《作り方》

- ①白菜、油揚げは短冊切り、生姜はせん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、生姜を炒める。次に白菜を加え、強火で炒める。全体に油が回ったら、酒、油揚げを加え蒸し煮にする。
- ③好みの固さになったら、しょうゆで味付けをする。

