

春のレシピ⑨

【和風ミートローフ】 エネルギー：141kcal 塩分：0.9g

《材料》

鶏ミンチ・・・200g
生しいたけ・・・2枚
茹で竹の子・・・50g
にんじん・・・50g
小松菜・・・50g
パン粉・・・15g
卵・・・1個
A { さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
サラダ菜・・・少々

《作り方》

- ① しいたけ、にんじん、竹の子、小松菜はみじん切りにする。(小さく切る)
- ② ボウルに鶏ミンチ、①、カッコーAを加えよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に②をドーナツ状に平らに敷きつめる。ラップをふんわりとかけ電子レンジ強で5～6分ほどかける。
- ④ 荒熱をとって8等分の扇形に切り分ける。
- ⑤ サラダ菜と共に盛り付ける。



【キャベツの塩昆布和え】

エネルギー：36kcal 塩分：0.3g

《材料》

春キャベツ・・・200g
塩昆布・・・6g
ごま油・・・大さじ1/2
いりごま・・・小さじ2

《作り方》

- ① キャベツは大きめの一口大に切る。しっかり水切りする。
 - ② キャベツを塩昆布とごま油でザックリ和える。
 - ③ 器に盛り、ごまをひねりながらふる。
- * 好みでラー油をかけてもよい。

【モザイクサラダ】

エネルギー：112kcal 塩分：0.3g

《材料》

{ ジャがいも・・・200g
酢・・・小さじ2
にんじん・・・50g
いんげん・・・20g
{ マヨネーズ・・・大さじ3
粒マスタード・・・小さじ2

《作り方》

- ① ジャがいも、にんじんは3～4cm長さの拍子木切りにする。それぞれ茹でてジャがいもに酢を振りかける。(茹ですぎない)
- ② いんげんも茹でて、ジャがいもに合わせて切る。
- ③ ①②を、マヨネーズとマスタードで和える。



【みそ汁】

エネルギー：45kcal 塩分：0.8g

《材料》

玉ねぎ・・・200g
なめこ・・・100g
油揚げ・・・小1枚
だし汁・・・3カップ
みそ・・・大さじ1と1/2
ねぎ・・・少々

《作り方》

- ① 玉ねぎは、食べやすく切る。油揚げはせん切りにする。
- ② だし汁で①を煮る。玉ねぎが柔らかくなったらさっと洗ったなめこを加え一煮立ちしたらみそを加える。
- ③ 火を止め、小口切りのねぎを加える。