

冬の元気レシピ①

【油揚げ包みの含め煮】 エネルギー：175kcal 塩分：1.3g

《材料》

- すし揚げ・・・4枚
- 鶏ミンチ・・・200g
- れんこん・・・80g
- A { 酒・・・大さじ1
- 生姜・・・1かけ
- 塩・・・小さじ1/4
- 水菜・・・200g
- B { だし汁・・・1カップ
- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2

《作り方》

- ①すし揚げは半分に切り、中を開いておく。
- ②れんこんの半分はすりおろし、残り半分は粗みじん切りにする。
- ③②と鶏ミンチ、Aを混ぜ合わせ、すし揚げに詰める。
- ④水菜は4cmくらいに切る。
- ⑤Bを火にかけ、煮立ったら②を並べ入れ煮含める。煮汁で水菜を軽く煮る。
- ⑥器に油揚げ包みと水菜を盛りつける。

【はちみつきんぴら】

エネルギー：71kcal 塩分：0.5g

《材料》

- ごぼう・・・150g
- 大豆水煮・・・50g
- オリーブ油・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- C { はちみつ・・・小さじ1と1/2
- 白ワイン(又は酒)・・・大さじ2
- 黒こしょう・・・少々

《作り方》

- ①ごぼうは5cm長さのせん切りにし、水にさらす。
- ②オリーブ油でごぼう、大豆を炒める。
- ③ごぼうがしんなりしてきたらCを加え、汁気がなくなるまで炒め、仕上げに黒こしょうをふる。

【白菜のヨーグルトサラダ】

エネルギー：62kcal 塩分：0.3g

《材料》

- 白菜・・・300g
- にんじん・・・50g
- ツナ缶・・・40g
- D { プレーンヨーグルト・・・1/2カップ
- らっきょう・・・2個
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々

《作り方》

- ①白菜はざく切り、にんじんは薄く輪切りにして茹でる(または電子レンジで蒸す)。
- ②ツナ缶は汁気を切り、Dを合わせる。
- ③白菜、にんじんを②で和える。

【ねぎのスープ】

エネルギー：34kcal
塩分：0.6g

《材料》

- 長ねぎ・・・1本
- 玉ねぎ・・・小1個
- 生姜・・・1かけ
- オリーブ油・・・小さじ1
- 水・・・3カップ
- コンソメ・・・1個
- こしょう・・・少々

《作り方》

- ①長ねぎは小口切り、玉ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ②オリーブ油で①を炒め、とろとろになったら、水、コンソメを加えて煮る。
- ③こしょうで味を調える。