

冬のレシピ⑫



【ブロッコリーの豚肉包み蒸し】

エネルギー：214kcal 塩分：0.8g

《材料》

- A {
- 豚ロース薄切り・・・240g
 - 黒こしょう・・・少々
 - 塩・・・小さじ1/3
 - カレー粉・・・小さじ1弱
 - ブロッコリー・・・240g
- *にんじんの甘煮
- B {
- にんじん・・・150g
 - だし汁・・・50cc
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - さとう・・・大さじ1

《作り方》

- ① 豚肉を広げて表面に、黒こしょう、塩、カレー粉をふる。
- ② ブロッコリーは500円玉くらいの大きさに切り分ける。
- ③ ブロッコリーを豚肉で包み込む。
- ④ 耐熱容器に並べ、レンジで加熱する。
*目安(600Wの場合)
2人分 3~4分
4人分 6分
- ⑤ にんじんの甘煮とブロッコリーを盛り合わせる。

*にんじんの甘煮の作り方

- ① にんじんは、輪切りにする。
- ② にんじんとBを鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。

【チンゲン菜のさっと煮】

エネルギー：23kcal 塩分：0.5g

《材料》

- チンゲン菜・・・280g
- 桜えび・・・4g
- 酒・・・大さじ2
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1/2
- 削り節・・・1パック

《作り方》

- ① チンゲン菜は食べやすく切る。
- ② 鍋にチンゲン菜、桜えび、酒を入れ、ふたをして中火で蒸し煮する。
- ③ チンゲン菜に火が通ったら、火からおろして、削り節、しょうゆを加え混ぜる。

【ポンマヨ和え】

エネルギー：35kcal 塩分：0.4g

《材料》

- C {
- えのき・・・80g
 - しめじ・・・80g
 - キャベツ・・・80g
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - レモン汁・・・大さじ1/2
 - しょうゆ・・・大さじ1/2
 - 一味唐辛子・・・少々

《作り方》

- ① えのきは石づきを除き、半分に切り、ほぐしておく。しめじも石づきを除き、バラバラにほぐす。キャベツは、短冊切りにする。きのこキャベツをさっとゆでる。
- ② ①の水分を絞り、カッコで和える。

【けんちん汁】

エネルギー：80kcal 塩分：0.7g

《材料》

- 大根・・・100g
- にんじん・・・20g
- さといも・・・100g
- ごぼう・・・40g
- 干しいたけ・・・1枚
- こんにゃく・・・50g
- とうふ・・・1/3丁
- ごま油・・・小さじ2
- だし汁・・・3カップ
- しょうゆ・・・大さじ1
- ねぎ(小口切り)・・・20g

《作り方》

- ① 大根とにんじんはいちょう切りにする。里芋は皮をこざぎ、いちょう切りにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくは短冊に切る。干しいたけは戻して細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒める、最後にくずしたとうふも加え軽く炒める。だし汁を加え煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆを加える。最後にねぎをちらす。