

冬の元気レシピ③

【肉団子と白菜の煮込み】

エネルギー：236kcal 塩分：1.5g

《材料》

- A {
- 豚ミンチ・・・250g
 - 生姜(みじん切り)・・・少々
 - 白ねぎ(みじん切り)・・・1本
 - 塩・・・小さじ1/6
 - 酒・・・大さじ1
 - 水・・・大さじ2~4
 - 片栗粉・・・大さじ1
 - 油・・・大さじ1
 - 白菜・・・500g
 - 干しいたけ・・・4枚
 - はるさめ・・・25g
- B {
- だし汁・・・2~3カップ
 - しょうゆ・・・大さじ2弱
 - 砂糖・・・小さじ2

《作り方》

- ①ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。混ぜたら4等分にし、手で打ちつけるようにしながら空気を抜き、楕円型に丸める。
- ②白菜はざく切り、干しいたけは戻してせん切りにする。はるさめは熱湯で戻したら食べやすい長さに切る。
- ③フライパンを熱し、油を入れて①を両面こんがり焼く。(中まで火が通らなくてよい)
- ④鍋に白菜、干しいたけを入れ、上に肉団子を並べる。Bを加え、煮立ったら弱火で20~30分煮込む。
- ⑤最後にはるさめを加え軽く煮る。

【春菊のわさびしょうゆ和え】

エネルギー：19kcal 塩分：0.5g

《材料》

- D {
- 春菊・・・160g
 - しめじ・・・80g
 - だし汁・・・大さじ1と1/2
 - しょうゆ・・・小さじ2
 - 練りわさび・・・小さじ2/3

《作り方》

- ①春菊は3~4cmに切り、しめじは小房に分けて共に茹でる。
- ②Dで①を和える。

【大根のチーズ照り焼き】

エネルギー：57kcal 塩分：0.4g

《材料》

- C {
- 大根・・・250g
 - 酒・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - みりん・・・小さじ1
 - 酒・・・大さじ1
 - 油・・・小さじ1
 - とろけるチーズ・・・30g
 - かいわれ大根・・・10g

《作り方》

- ①大根は1cmくらいの厚さに切る。
- ②フライパンにカップ1/2ほどの水と酒を入れて、大根を蒸し煮にする。
- ③フライパンの残り汁を捨て油を足して、大根に色よく焦げ目をつける。
- ④Cを加え照りを出し、チーズをのせて軽く蒸し焼きにする。
- ⑤1cmくらいの長さに切ったかいわれ大根をちらす。

【カリフラワーのカレー煮】

エネルギー：25kcal 塩分：0.4g

《材料》

- E {
- カリフラワー・・・200g
 - にんじん・・・40g
 - だし汁・・・1/2カップ
 - 薄口しょうゆ・・・大さじ1/2
 - みりん・・・大さじ1/2
 - カレー粉・・・小さじ1/2~2/3

《作り方》

- ①カリフラワーは食べやすく切り分けておく。にんじんは輪切りにする。
- ②鍋にEを合わせ、①を煮る。

