

# 春のレシピ⑪

## 【鶏団子のあんかけ】

エネルギー：177kcal 塩分：1.0g

### 《材料》

- A {
- 鶏ミンチ・・・・・・・・・・280g
  - ねぎ(みじん切り)・・50g
  - 生姜(みじん切り)・・1かけ
  - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
  - こしょう・・・・・・・・・・少々
  - 水・・・・・・・・・・大さじ3~4
  - ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- B {
- だし汁(しいたけの戻し汁)・・300cc
  - 酒・・・・・・・・・・小さじ2
  - しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
  - 小松菜・・・・・・・・・・150g
  - にんじん・・・・・・・・・・40g
  - 干しいたけ・・・・・・・・・・2枚
  - 針生姜・・・・・・・・・・少々
  - 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1/2
  - 水・・・・・・・・・・大さじ1

### 《作り方》

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、8等分にして小判型に丸める。(水は混ぜながら徐々に加える)
- ② 小松菜は茹でて、4~5cm 長さに切る。にんじんも同じ位の長さの短冊に切る。戻しいたけは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の両面を香ばしく焼く。Bとしいたけ、にんじんを加えふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④ 小松菜を加えひと煮立ちさせ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付けて、針生姜をあしらう。



## 【しめじとこんにゃくのきんぴら】

エネルギー：34kcal 塩分：0.4g

### 《材料》

- しめじ・・・・・・・・・・100g
- きんぴらこんにゃく・・150g
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・・・小さじ2
- 輪切り唐辛子・・・・・・・・1/2本分

### 《作り方》

- ① しめじは石づきをとり、ばらばらにほぐす。こんにゃくはしたゆでする。
- ② ごま油でこんにゃくをしっかりと炒める。残りの材料をすべて加えて、水分がなくなるまで炒める。

## 【生春巻きサラダ】

エネルギー：55kcal 塩分：0.2g

### 《材料》

- C {
- ライスペーパー・・・・・・・・4枚
  - レタス・・・・・・・・・・40g
  - きゅうり・・・・・・・・・・80g
  - にんじん・・・・・・・・・・30g
  - もやし・・・・・・・・・・100g
  - ねりごま・・・・・・・・・・小さじ1
  - さとう・・・・・・・・・・小さじ1/2
  - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
  - 湯・・・・・・・・・・大さじ1

### 《作り方》

- ① きゅうりとレタスはせん切り。
- ② にんじんもせん切りにし、もやしとともにゆでる。
- ③ ライスペーパーを水にくぐらせ、平らなところに広げる。
- ④ ライスペーパーの中央手前に具材を置き、両脇を折り込んで手前から巻く。
- ⑤ Cを混ぜてたれを作る。
- ⑥ 2つに切って盛り付け、たれを添える。

## 【みそ汁】

エネルギー：73kcal 塩分：0.7g

### 《材料》

- じゃがいも・・・・・・・・200g
- たまねぎ・・・・・・・・120g
- 油揚げ・・・・・・・・小1枚
- ねぎ・・・・・・・・・・10g
- だし汁・・・・・・・・・・3カップ
- みそ・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

### 《作り方》

- ① 具は食べやすく切る。
- ② だし汁でねぎ以外を煮る。
- ③ 柔らかくなったらみそを溶きねぎを加える。