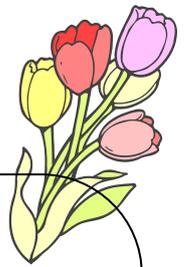


春のレシピ①



【豚肉のクルクルソテー】

エネルギー：192kcal 塩分：0.8g

《材料》

豚肉（薄切り）・・・240g
こしょう（下味用）・・・少々
しめじ・・・80g
アスパラガス・・・80g
黄パプリカ・・・80g
油・・・少々
玉ねぎ（みじん切り）・・・50g
セロリ（みじん切り）・・・20g
にんにく（みじん切り）・・・少々
A { ケチャップ・・・大さじ2
ソース・・・小さじ4
水・・・50cc
片栗粉・・・小さじ1

《作り方》

- ① しめじは石づきを取りほぐす。アスパラガスは固い部分は皮をむく。5cm長さに切り、固めにゆでる。パプリカは5cm長さの短冊に切る。
- ② 豚肉を広げ、こしょうをする。①の野菜を豚肉で巻く。
- ③ フライパンで②の豚肉を焼く。焼けたら取り出しておく。
- ④ ③のフライパンで、玉ねぎ、セロリ、にんにくを炒める。しんなりしたらAを加え、かき混ぜながら火を通す。
- ⑤ 皿に豚肉を盛り付け、④のソースをかける。

【新じゃがのおかか煮】

エネルギー：74kcal 塩分：0.7g

《材料》

新じゃが・・・250g
スナップエンドウ・・・80g
削り節・・・4g
水・・・150cc
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

《作り方》

- ① ジャがいもは皮ごと一口大に切る。スナップエンドウはさっと茹でて、半分に切る。
- ② 鍋にじゃがいも、水、しょうゆ、みりんを入れ火にかける。沸騰したら火を弱め、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ③ スナップエンドウと削り節を加え汁けがなくなるまで煮る。

【キャベツのごま酢和え】

エネルギー：28kcal 塩分：0.4g

《材料》

キャベツ・・・240g
にんじん・・・20g
B { すりごま・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
だし汁・・・大さじ1

《作り方》

- ① キャベツはさっと茹でて短冊に切る。
- ② にんじんはせん切りにし茹でる
- ③ Bでごま酢を作り①②を和える。

【新玉ねぎの丸ごと煮】

エネルギー：49kcal 塩分：0.6g

《材料》

新たまねぎ・・・4個
だし汁・・・4カップ
味噌・・・小さじ4
みつば・・・少々

《作り方》

- ① 玉ねぎは皮をむき、根だけ落とす。
- ② 小鍋に玉ねぎ、だし汁を入れ煮る。（弱火で20～30分）
- ③ 味噌を溶き入れ、刻んだみつばをちらし火を止める。お椀に注ぐ。

