

# 冬のレシピ⑪



## 【豚肉と焼き麩の卵とじ】

エネルギー：158kcal 塩分：1.0g

### 《材料》

豚肉（ももスライス）・・・120g  
焼き麩・・・・・・・・・・20g  
白菜・・・・・・・・・・200g  
卵・・・・・・・・・・2個  
だし汁・・・・・・・・・・1カップ  
みりん・・・・・・・・・・大さじ1  
さとう・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ4  
生姜・・・・・・・・・・少々  
みつば・・・・・・・・・・20g

### 《作り方》

- ① 豚肉は2～3cm長さに切る。
- ② 麩は水に戻して水けを絞る。白菜はざく切りにする。生姜はせん切りにする。みつばはざく切りにする。
- ③ 鍋にカッコの調味料を合わせ火にかけて、煮立ったら生姜、豚肉を入れて煮る。
- ④ あくを取って、白菜、麩を加え煮る。
- ⑤ 卵を溶きほぐして④に回し入れ、軽く煮て火を止める。最後にみつばを散らす。

## 【さつまいもと切り昆布の煮物】

エネルギー：81kcal 塩分：0.5g

### 《材料》

さつまいも・・・・・・・・・・200g  
切り昆布・・・・・・・・・・10g  
みりん・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

### 《作り方》

- ① 昆布は水につけ、戻しておく。さつまいもは、皮つきのまま、1cmの厚さに切り水にさらす。
- ② さつまいもを鍋に入れ、ひたひたの水、昆布、みりんを加え火にかける。さつまいもが柔らかくなったらしょうゆを加え煮汁が少なくなるまで煮る。

## 【もやしナムル】

エネルギー：37kcal 塩分：0.3g

### 《材料》

もやし・・・・・・・・・・200g  
にんじん・・・・・・・・・・20g  
とうみょう・・・・・・・・・・50g  
中華スープの素・・・・・・・・・・小さじ1/4  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
一味唐辛子・・・・・・・・・・少々  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
いりごま・・・・・・・・・・大さじ1  
おろしにんにく・・・・・・・・・・少々

### 《作り方》

- ① もやしは洗ってざく切り、にんじんはせん切り。とうみょうは、根を取り、ざく切り。それぞれさっと茹でて水けを切っておく。
- ② カッコの調味料をあわせ①を和える。

## 【団子汁】

エネルギー：55kcal 塩分：0.5g

### 《材料》

大根・・・・・・・・・・80g  
にんじん・・・・・・・・・・20g  
しめじ・・・・・・・・・・50g  
まいたけ・・・・・・・・・・50g  
こんにゃく・・・・・・・・・・30g  
だし汁・・・・・・・・・・3カップ  
みそ・・・・・・・・・・大さじ1と1/2  
小麦粉・・・・・・・・・・60g  
ベーキングパウダー・・・・・・・・・・小さじ1/2  
スキムミルク・・・・・・・・・・10g  
水・・・・・・・・・・約50cc  
ねぎ（小口切り）・・・・20g

### 《作り方》

- ① 具は食べやすい大きさに切る。だし汁で野菜を煮る。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを合わせ水を加えて練る。①の中に団子を一口サイズで落としながら煮る。
- ③ みそを加えねぎを散らす。

