

冬の元気レシピ②

【鮭とかぶのさっぱりソテー】 エネルギー：188kcal 塩分：1.0g

《材料》

鮭切身・・・4切れ
塩・・・1g
かぶ(葉つき)・・・4個
ミニトマト・・・6個
オリーブ油・・・大さじ1と1/2
塩・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・少々
酢・・・大さじ2

《作り方》

- ①鮭は一口大に切り、塩をしておく。
- ②かぶは根の方の皮をむき、8等分に切る。葉はきれいな部分を3cmくらいの長さに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンを熱し、分量の半分のオリーブ油でかぶを炒め、火が通り色よくなったら取り出す。
- ④フライパンに残りのオリーブ油を入れ、鮭を色よくこんがり蒸し焼きにする。
- ⑤トマトを加え軽く炒め、かぶを戻し入れ、塩、黒こしょう、酢で味付けする。

【れんこん梅きんぴら】

エネルギー：56kcal 塩分：0.6g

《材料》

れんこん・・・200g
三つ葉・・・20g
油・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ2
梅干し・・・1個

《作り方》

- ①れんこんは薄く半月切りにし、酢水につける。
- ②三つ葉は3cm長さに切り、梅干しは種を取って粗く刻む。
- ③フライパンを熱し油を入れ、れんこんを炒める。三つ葉を加え軽く炒めて、みりん、梅肉で味付けする。

【水菜の白和えサラダ】

エネルギー：67kcal 塩分：0.5g

《材料》

水菜・・・80g
長ひじき・・・10g
りんご・・・1/4個
木綿豆腐・・・150g
すりごま・・・大さじ1と1/2
しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2

《作り方》

- ①水菜は3cm長さに切る。ひじきは水で戻し、3~4cm長さに切り、さつと茹でる。りんごはいちょう切りにし、塩水に浸しておく。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切る。
- ③ボウルに豆腐を入れ、泡立て器などでつぶし、Aを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④水菜、ひじき、りんごを③で和える。

【白菜のみそ汁】

エネルギー：20kcal 塩分：0.8g

《材料》

白菜・・・150g
なめこ・・・50g
だし汁・・・3カップ
味噌・・・大さじ1と1/2

《作り方》

- ①白菜は食べやすく切る。なめこはざるに上げ、さっと水洗いする。
- ②だし汁で白菜を煮る。柔らかくなったら、なめこを加えてさっと煮て、味噌を溶き入れる。