

冬の元気レシピ④

【れんこんのはさみ焼き】 エネルギー：192kcal 塩分：0.8g

《材料》

鶏ひき肉・・・200g
れんこん・・・260g
ねぎ・・・20g
しょうが・・・10g
酒・・・小さじ1
片栗粉・・・少々
油・・・小さじ2
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
かぶ(葉つき)・・・120g

A

《作り方》

- ①れんこんは 2/3 ほどを薄い輪切りにし、残りはすりおろす。
- ②鶏ひき肉に、すりおろしたれんこん、みじん切りにしたねぎと生姜、酒を加えよく混ぜ、れんこん2枚で挟む。
- ③かぶの葉は5cm長さに、根はくし切りにする。
- ④フライパンに分量の油少々でかぶを炒め、取り出しておく。
- ⑤フライパンに残りの油を入れ、②に片栗粉を薄くまぶして焼く。Aを加え、照りをつける。
- ⑥皿に盛りつけ、かぶを添える。

【変わり白和え】

エネルギー：104kcal 塩分：0.5g

《材料》

スキムミルク・・・40g
酢・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ4
ごま・・・大さじ2
ほうれんそう・・・160g
にんじん・・・40g
りんご・・・80g

B

《作り方》

- ①スキムミルクは400ccの水で溶き、火にかける。沸騰直前に火を止め、酢を加えて混ぜる。しばらく置き、分離したらこす。※チーズとホエー(こした水分)に分かれる。
- ②①のチーズにBを加え、チーズ衣を作る。
- ③ほうれんそうは茹でて3cmに切る。にんじんはせん切りにし、茹でておく。りんごはいちょう切りにする。
- ④チーズ衣で絞った野菜、りんごを和える。

【ブロッコリーのからし和え】

エネルギー：19kcal 塩分：0.4g

《材料》

ブロッコリー・・・200g
しょうゆ・・・小さじ2
からし・・・小さじ1
酒(又は水)・・・小さじ1
削り節・・・1パック

《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎も皮をむいて茹でる。
- ②しょうゆ、からし、酒(又は水)を合わせ、ブロッコリーを和える。
- ③器に盛りつけ、削り節をあしらう。

《材料》

水+ホエー・・・3カップ
(しらあえでこしたもの)
玉ねぎ・・・80g
にんじん・・・20g
白菜・・・120g
じゃがいも・・・120g
えのき・・・40g
中華コンソメ・・・小さじ2
こしょう・・・少々

《作り方》

- ①野菜は食べやすく切り、水+ホエー、中華コンソメで煮る。
- ②柔らかくなったらこしょうで味を調える。

【中華風スープ】

エネルギー：41kcal 塩分：0.5g

