

# 冬の元気レシピ⑤

【魚のおろし煮】 エネルギー：88kcal 塩分：1.5g

## 《材料》

白身魚・・・4切れ  
酒・・・・・・・・小さじ1  
しめじ・・・・・・・・100g  
大根・・・・・・・・100g  
A { だし汁・・・・・・・・1/2～1 カップ  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2  
みりん・・・・・・・・大さじ1と1/2  
三つ葉・・・・・・・・少々

## 《作り方》

- ①魚に酒をふっておく。
- ②しめじは小房に分け、大根はすりおろし、軽く水気を切り、汁は残しておく。三つ葉は2～3cmに切る。
- ③Aに大根の汁を加え火にかけ、魚を並べて中火で煮る。途中汁をかけながら、中まで火を通す。
- ④しめじ、大根を加えさっと煮て、三つ葉をちらす。

【小松菜の辛味そぼろ煮】

エネルギー：125kcal 塩分：0.6g

## 《材料》

小松菜・・・・・・・・300g  
鶏ミンチ・・・・・・・・100g  
はるさめ・・・・・・・・40g  
油・・・・・・・・小さじ2  
豆板醤・・・・・・・・小さじ1  
B { 酒・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・1/2 カップ  
ケチャップ・・・・・・・・小さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ1  
C { 片栗粉・・・・・・・・小さじ2  
水・・・・・・・・大さじ1

## 《作り方》

- ①小松菜はざく切りにする。はるさめは熱湯で戻して食べやすく切る。
- ②フライパンに油を熱し、豆板醤を炒める。香りがたってきたら、鶏ミンチを加え炒める。色が変わってきたらBを加える。
- ③沸騰したら、小松菜、はるさめを加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

【彩りコールスロー】

エネルギー：81kcal 塩分：0.1g

## 《材料》

キャベツ・・・・・・・・150g  
にんじん・・・・・・・・30g  
セロリ・・・・・・・・50g  
玉ねぎ・・・・・・・・50g  
ホールコーン(缶)・・・50g  
酢・・・・・・・・大さじ3  
C { プレーンヨーグルト・・・大さじ3  
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2  
黒こしょう・・・・・・・・少々

## 《作り方》

- ①キャベツ、にんじんはせん切り、セロリ、玉ねぎは薄切りにする
- ②セロリの葉は粗みじん切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、小鍋でひと煮立ちさせた酢を回しかけ、ざっと混ぜ、10分ほど置いたら絞る。
- ④Cで③、コーン、セロリの葉を和える。

【生姜みそ汁】

エネルギー：34kcal

塩分：0.8g

## 《材料》

玉ねぎ・・・・・・・・中1個  
カットわかめ・・・2g  
生姜・・・・・・・・30g  
ねぎ・・・・・・・・2～3本  
だし汁・・・・・・・・3カップ  
味噌・・・・・・・・小さじ4

## 《作り方》

- ①玉ねぎは薄切り、ねぎは小口ぎり、わかめは水で戻しておく。
- ②生姜は2/3をすりおろし、残りは針生姜にする。
- ③だし汁で玉ねぎを煮る。味噌を溶き入れ、わかめ、おろし生姜を加える。
- ④お椀に注ぎ、ねぎ、針生姜を添える。