

冬の元気レシピ⑥

【卵とお麩の甘酢あんかけ】

エネルギー：151kcal 塩分：1.2g

《材料》

- A {
- 卵・・・・・・・・・・3個
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 - 中華スープの素・・小さじ1/2
 - こしょう・・・・・・・・少々
 - 麩・・・・・・・・・・20g
 - しいたけ・・・・・・・・4枚
 - 白ねぎ・・・・・・・・1本
 - ごま油・・・・・・・・大さじ1
- B {
- 水・・・・・・・・・・1/2カップ
 - 酒・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
 - ケチャップ・・・・・・・・大さじ1と1/2
 - 酢・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
 - 薄口しょうゆ・・小さじ1と1/2
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
 - 中華スープの素・・小さじ1/2
 - 片栗粉・・・・・・・・大さじ1

《作り方》

- ①卵を割りほぐし、Aを入れ下味をつける。
- ②麩は水で戻して水気をしぼり、①の中に入れ卵液を染み込ませる。
- ③しいたけは1cm幅に、白ねぎは斜めに切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、しいたけ、白ねぎを炒める。麩を加え、両面をこんがり焼く。(卵液は残しておく)。
- ⑤卵液を加え、手早く混ぜてふんわり焼き上げ、器に取り出す。
- ⑥フライパンにBを入れ、火にかけてろみをつける。
- ⑦皿に取り出した⑤に⑥をかける。

【れんこんのジンジャースープ】

エネルギー：93kcal 塩分：0.6g

《材料》

- れんこん・・・・・・・・120g
 - 玉ねぎ・・・・・・・・50g
 - 鶏ミンチ・・・・・・・・50g
 - 生姜・・・・・・・・20g
 - バター・・・・・・・・大さじ1/2
- E {
- 水・・・・・・・・・・2カップ
 - コンソメ・・・・・・・・1個
 - 牛乳・・・・・・・・1カップ
 - こしょう・・・・・・・・少々

《作り方》

- ①れんこんは皮をむいてすりおろす。玉ねぎは薄切り、生姜はすりおろす。
- ②鍋にバターを溶かし、鶏ミンチを炒める。色が変わったら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ③E、れんこんを加え弱火で10分煮る。
- ④こしょう、生姜を加える。

【ひじきとセロリのナムル】

エネルギー：42kcal 塩分：0.5g

《材料》

- 芽ひじき(乾燥)・・・・・・・・10g
 - セロリ・・・・・・・・・・120g
- C {
- 白ねぎ(みじん切り)・・小さじ1
 - 生姜(みじん切り)・・小さじ1
 - にんにく(みじん切り)・・小さじ1
 - ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- D {
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
 - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
 - こしょう・・・・・・・・・・少々
 - ごま・・・・・・・・・・小さじ2

《作り方》

- ①ひじきは水で戻し、水気をよく切る。
- ②セロリは筋を取って、斜め切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、Cを炒める。いい香りがしてきたら、ひじき、セロリを炒める。
- ④Dを加えさらに炒め、仕上げにごまをふる。

【にんじんの味噌マヨ和え】

エネルギー：65kcal 塩分：0.5g

《材料》

- にんじん・・・・・・・・100g
- じゃがいも・・・・100g
- パセリ・・・・・・・・少々
- マヨネーズ・・大さじ1と1/2
- 味噌・・・・・・・・・・小さじ2

《作り方》

- ①にんじんはピーラーで縦に長く薄切りにし、少し歯ごたえが残る程度に茹でておく。パセリはみじん切りにする。
- ②じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、茹でる。
- ③マヨネーズと味噌を混ぜて、ニンジンとじゃがいもを和え、パセリをちらす。