

# 冬のレシピ⑦

## 【高野豆腐の卵とし】

エネルギー：151kcal 塩分：1.2g

### 《材料》

高野豆腐・・・3枚  
干しいたけ・・・2枚  
にんじん・・・50g  
玉ねぎ・・・150g  
かぶの葉（小松菜）・・・50g  
卵・・・2個  
しょうゆ・・・大さじ1と1/2  
砂糖・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1  
だし汁・・・300cc

A

### 《作り方》

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻して短冊に切る。しぼり水気を切る。  
しいたけは水で戻してせん切りにする。  
にんじん、玉ねぎも短冊切りにする。  
かぶの葉は3cmに切る。
- ② Aを煮立たせ、かぶの葉以外の①を加え煮る。（沸騰したら弱火でふたをして煮る）途中でかぶの葉も加え火を通す。
- ③ 具が柔らかくなったら卵を溶き入れ、卵に火を通す。

## 【かぶのみそ汁】

エネルギー：36kcal 塩分：0.8g

### 《材料》

かぶ（葉も使う）・・・200g  
しめじ・・・50g  
油揚げ・・・1枚  
だし汁・・・3カップ  
味噌・・・大さじ1と1/2

### 《作り方》

- ① かぶは食べやすく切る。  
しめじはほぐす。  
油揚げは短冊切りにする。
- ② だし汁で①を煮る。柔らかくなったらみそを溶き入れる。  
\*かぶの葉は途中で加える。

## 【ブロッコリーの煮びたし】

エネルギー：32kcal 塩分：0.3g

### 《材料》

ブロッコリー・・・200g  
しらすぼし・・・10g  
水（だし汁）・・・50cc  
みりん・・・大さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
片栗粉・・・小さじ1/2  
水・・・小さじ1

B

### 《作り方》

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。（茎も皮をむいて使う）
- ② 鍋に、水、調味料、しらすぼしを入れ煮立たせ、ブロッコリーを加える。ふたをして2～3分蒸し煮する。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 【おさつサラダ】

エネルギー：129kcal 塩分：0.2g

### 《材料》

さつまいも・・・250g  
レモン汁・・・大さじ1/2  
コショウ・・・少々  
マヨネーズ・・・大さじ2  
粒マスタード・・・大さじ1/2

### 《作り方》

- ① さつまいもは皮ごと1.5cm角に切る。柔らかく茹で、ざるにあげ、もう一度鍋に戻し火にかけ水分をとばす。レモン汁とコショウで下味をつける。
- ② マヨネーズとマスタードを混ぜ合わせて、冷ましたさつまいもを和える。

