

冬のレシピ⑨



【鮭のねぎみそ焼き】

エネルギー：178kcal 塩分：0.9g

- A
- 《材料》
- 生鮭(60g)・・・4切れ
 - 酒・・・小さじ1
 - 白ねぎ(みじん切り)・・・40g
 - 生姜(みじん切り)・・・40g
 - マヨネーズ・・・大さじ2
 - みそ・・・小さじ4
 - みりん・・・小さじ4
 - 片栗粉・・・小さじ1
 - ブロッコリー・・・100g
 - 玉ねぎ・・・100g
 - きゃべつ・・・100g
- 《作り方》
- ① 鮭は酒をふりかける。
 - ② Aを混ぜ合わせる。
 - ③ ブロッコリーは小房に分ける。たまねぎは5mmに切る。キャベツはざく切りにする。
 - ④ アルミホイルにたまねぎ、キャベツを敷き、鮭をのせる。ブロッコリーを置き、②をかける。ホイルを包む。
 - ⑤ フライパンで蒸し焼きする。(オーブンがあるときは、ホイルの上をあけたままで200度で20分焼く)



【ほうれん草のきのこ和え】

エネルギー：29kcal 塩分：0.3g

- C
- 《材料》
- きのこ(色々)・・・80g
 - しょうゆ・・・大さじ1/2
 - 酒・・・大さじ1
 - ごま油・・・小さじ1
 - 唐辛子・・・少々
 - ほうれん草・・・200g
- 《作り方》
- ① きのこは石づきをとりせん切りにする。酒としょうゆでさっと煮る。ごま油と唐辛子を加える。
 - ② ほうれん草を茹でて、3cm長さに切り、①で和える。

【白菜とみかんのサラダ】

エネルギー：43kcal 塩分：0.4g

- B
- 《材料》
- 白菜・・・160g
 - みかん・・・1個
 - サラダ油・・・小さじ2
 - さとう・・・大さじ1
 - 酢・・・大さじ1と1/2
 - 塩・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・少々
- 《作り方》
- ① 白菜はざく切りにし、さっと茹でる。みかんは薄皮をむいておく。
 - ② Bを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
 - ③ 白菜をしっかり絞り、みかんとともにドレッシングで和える。

【だぶ】

エネルギー：103kcal 塩分：0.9g

- 《材料》
- 里芋・・・100g
 - 大根・・・100g
 - にんじん・・・30g
 - ごぼう・・・30g
 - 干ししいたけ・・・2枚
 - れんこん・・・30g
 - こんにゃく・・・60g
 - 鶏肉・・・60g
 - 油・・・小さじ2
 - だし汁・・・3カップ
 - しょうゆ・・・小さじ4
 - みりん・・・小さじ1
 - 片栗粉・・・大さじ1
 - 水・・・大さじ2
- 《作り方》
- ① れんこん、ごぼう、こんにゃくは軽くゆでてアクをぬく。
 - ② 材料はすべて1cm角のさいの目に切る。
 - ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、野菜を炒める。だし汁を加え煮る。
 - ④ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、みりんで調味する。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。