

# 春野菜

## そらまめとさつまいもの マヨネーズ和え



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
124cal	3.1g	6.1g	15.1g	0.0g

### 材料(2人分)

そらまめ	40g
さつまいも	60g
たまねぎ	30g
調味料*	
マヨネーズ	16g (大さじ1・1/3)
粒マスタード	2g

### 作り方

1. さつまいもは、1.5cmの角切りにし、水につけてアクを抜き、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
2. そら豆は、電子レンジ(500W)で2分加熱し、薄皮をとる。
3. たまねぎはみじん切りする。
4. 調味料\*を合わせて、1.2.3の食材と和える。

### 材料(2人分)

鶏ひき肉	100g
ゆでたけのこ	60g
さといも	100g
植物油	6g(大さじ1/2)

調味料\*

砂糖	4g(大さじ1/2弱)
酒	14g(大さじ1弱)
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
食塩	2g(小さじ1/3)
水	100g(1/2カップ)
赤味噌	2g(小さじ1/3)

衣

薄力粉	14g(大さじ1・1/3)
鶏卵	16g
パン粉	14g(大さじ5弱)

揚げ油	14g(適量)
-----	---------

### 作り方

1. たけのこは1cm角切りする。さといもは皮むきし、乱切りし柔らかくなるまで茹でる。
2. 鍋に油をひき、鶏ひき肉と2のたけのこ、さといもを順に炒め、調味料\*を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
3. 2を冷まし、冷めたら小さく丸めて、薄力粉・卵・パン粉をつけ、170℃の揚げ油で揚げる。

## たけのこコロツケ



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
280kcal	14.7g	15.6g	2.5g	1.6g



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
53kcal	5.5g	1.3g	25.1g	0.0g

## スナップエンドウの クリームチーズ和え

### 材料(2人分)

スナップエンドウ	100g
調味料*	
クリームチーズ	12g
白すりごま	6g(小さじ2)
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
砂糖	2g(小さじ2/3)

### 作り方

1. スナップエンドウは、へたと筋取りをし、茹でる。
2. 1のスナップエンドウを一口大に斜め切りする。
3. 調味料\*を合わせ、2のスナップエンドウと和える。

## キャベツの重ね蒸し

### 材料(2人分)

キャベツ	120g
豚もも肉	40g
調味料*	
顆粒中華の素	1g(小さじ1/4)
水	100g(1/2カップ)
白ワイン	20g(大さじ1・1/3)
食塩	0.4g(少々)
こしょう	0.02g(少々)
しょうが(おろし)	2g
ゆず果汁	2g(適量)

### 作り方

1. キャベツは一口大に角切りし、豚もも肉は一口大に切る。しょうがはすりおろしておく。
2. 鍋に1のキャベツの半量をいれ、その上に豚もも肉の半量を入れ、残りのキャベツ、豚肉も同様に入れる。
3. 調味料\*と1のしょうがを入れ、火が通るまで加熱する。
4. お皿に盛って、仕上げにゆず果汁をかける。



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
66kcal	2.8g	3.7g	1.7g	0.3g

