



材料(2人分)

| | |
|-------|-----|
| 生しいたけ | 20g |
| えのきたけ | 40g |
| しめじ | 40g |
| しらたき | 80g |
| しょうが | 10g |

きのこのしぐれ煮

調味料*

| | |
|------|----------------|
| だし汁 | 100g (1/2カップ) |
| みりん | 10g (小さじ1・2/3) |
| しょうゆ | 16g (大さじ1弱) |

作り方

- 生しいたけはスライスし、えのきたけ、しめじは小房に分ける。しらたきはさっと湯通ししておく。しょうがは千切りする。
- 1のきのこ類としょうが、調味料*を鍋に入れ、火が通るまで煮る。

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 |
| 26kcal | 2.1g | 0.1g | 3.1g | 1.2g |



養老蒸し

材料(2人分)

| | | | | |
|------|-----|------|------|-------------|
| だいこん | 80g | 調味料* | だし汁 | 60g |
| にんじん | 20g | | みりん | 6g (小さじ1) |
| しめじ | 30g | | しょうゆ | 4g (小さじ2/3) |
| 厚揚げ | 20g | | やまいも | 40g |

作り方

- だいこん、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、厚揚げは一口大に切る。
- 1のだいこん、にんじん、しめじをだし汁で煮て火を通す。
- 1の厚揚げと調味料*を入れ、煮る。
- やまいもをすりおろす。
- 3が煮詰まったら、皿に盛り、上からすりおろしたやまいもをかける。ラップをして電子レンジ(500W)で30秒加熱する。

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 |
| 51kcal | 2.5g | 1.3g | 1.7g | 0.0g |

材料(2人分)

| | | | | |
|------|-----------|--------|-----|--------|
| ごぼう | 100g | 水溶き片栗粉 | 片栗粉 | 2g(適量) |
| れんこん | 80g | | 水 | 4g(適量) |
| にんじん | 40g | | | |
| ごま油 | 8g (小さじ2) | | | |

調味料*

| | |
|----------|----------------|
| 砂糖 | 8g (大さじ1弱) |
| 酢 | 20g (大さじ1・1/4) |
| しょうゆ | 12g (小さじ2) |
| トマトケチャップ | 20g (大さじ1・1/4) |
| 顆粒中華の素 | 0.3g (少々) |
| 水 | 30g |

作り方

- ごぼう、れんこん、にんじんは、乱切りする。
- 1の野菜をごま油で炒める。
- 調味料*を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

根菜類の酢豚風炒め



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 |
| 141kcal | 2.7g | 4.1g | 4.4g | 1.2g |

材料(2人分)

| | | |
|-------|-------|-------------|
| さつまいも | 160g | |
| 調味料* | バター | 10g |
| | はちみつ | 6g (小さじ1弱) |
| | 食塩 | 0.4g (適量) |
| | 黒いりごま | 1g (小さじ2/3) |

作り方

- さつまいもは、皮を向いて一口大に角切りし、柔らかくなるまで茹でる。
- 1のさつまいもが熱いうちに、調味料*を入れ、味をからめる。
- 2を盛りつけし、黒ごまをかける。

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 |
| 155kcal | 1.1g | 4.5g | 1.8g | 0.3g |

さつまいもの粉ふきいも

