

冬野菜



1人あたり

エネルギー 98kcal	たんぱく質 5.9 g	脂質 4.4 g	食物繊維 0.9 g	食塩相当量 1.0 g
-----------------	----------------	-------------	---------------	----------------

材料(2人分)

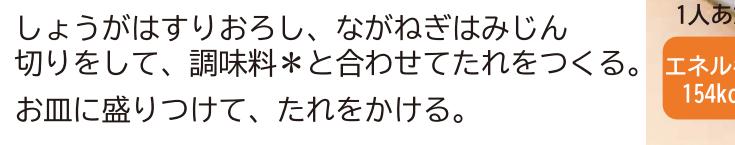
しゅんぎく	100g
だいこん	60g
にんじん	20g
豚もも肉	100g

調味料*

砂糖	8g (大さじ1弱)
酢	16g (大さじ1強)
しょうゆ	16g (大さじ1弱)
ごま油	4g (小さじ1)
ながねぎ	4g
しょうが(すりおろし)	2g (適量)

作り方

- しゅんぎくは適当な大きさに切る。だいこん、にんじんは千切りする。
- 豚もも肉は茹でて、粗熱をとつておく。
- しょうがはすりおろし、ながねぎはみじん切りをして、調味料*と合わせてたれをつくる。
- お皿に盛りつけて、たれをかける。



エネルギー 154kcal	たんぱく質 12.4 g	脂質 7.3 g	食物繊維 2.4 g	食塩相当量 1.3 g
------------------	-----------------	-------------	---------------	----------------

材料(2人分)

かぶ	120g
鶏もも肉	60g
だし汁	200g (1カップ)
酒	12g (大さじ4/5)
みりん	12g (小さじ2)
うすくちしょうゆ	8g (小さじ1・1/3)
食塩	0.4g (適量)
ゆず果汁	2g (適量)
しょうが(汁)	2g (適量)

作り方

- かぶは皮を向き、くし形に切る。
- 鶏もも肉は一口大に切る。
- 鍋に調味料*と1のかぶ、2の鶏もも肉を入れ、15~20分ほど煮る。
- 3のかぶ、鶏もも肉に火が通たら、しょうが汁とゆず果汁を加える。

材料(2人分)

かぼちゃ	160g
干しふどう	16g
ヨーグルト(無糖)	60g
食塩	0.8g (適量)
こしょう	0.02g (適量)
ナツメグ	0.2g (適量)
砂糖	2g (小さじ1/3)

作り方

- かぼちゃはわたと種を取り除き、2cm角に切り、電子レンジ(500W)で2分加熱し軟らかくなるまで火を通す。
- 調味料*をすべて合わせる。
- 1のかぼちゃと干しふどう、2の調味料を混ぜ合わせる。

1人あたり

エネルギー 120kcal	たんぱく質 2.8 g	脂質 1.1 g	食物繊維 3.1 g	食塩相当量 0.4 g
------------------	----------------	-------------	---------------	----------------

かぼちゃのヨーグルトサラダ



れんこんのチーズきんぴら

材料(2人分)

れんこん	100g
植物油	4g (小さじ1)
酒	10g (小さじ2)
しょうゆ	6g (小さじ1)
砂糖	2g (小さじ2/3)
クリームチーズ	20g

作り方

- れんこんは3~4cm長さに縦切りする。
- フライパンに油をひいて、1のれんこんをこんがり炒める。
- 調味料*を加え、最後にクリームチーズを加える。

エネルギー 97kcal	たんぱく質 2.0 g	脂質 5.4 g	食物繊維 1.0 g	食塩相当量 0.5 g
-----------------	----------------	-------------	---------------	----------------

