

かきと四色野菜のクリーム煮

○1人分の野菜量 180g

○1人分:エネルギー184kcal たんぱく質 7.8g 脂質 9.0g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 1.7g



仕上げに生クリーム
大さじ1を加えると
コクが出ます。

◆材料 (2人分)

生かき … 100g	生しいたけ … 4枚	油 … 大さじ1
にんじん … 40g	牛乳 … 1/2 カップ	水 … 1/2 カップ
ブロッコリー…40g	片栗粉 … 大さじ1	酒 … 小さじ2
白菜 … 200g	塩・こしょう…各適量	コンソメの素…1/2 個
チンゲン菜 …80g		

◆作り方

- ① かきを洗い、水気を切っておく。
- ② にんじんは5mmの半月切り、ブロッコリーは小房に分け、下ゆでしておく。
- ③ 白菜とチンゲン菜は茎と葉に分け、長さ3cmに切る。
生しいたけは軸を取り、1/4にそぎ切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、白菜・チンゲン菜の茎と生しいたけを炒めたら、白菜・チンゲン菜の葉とにんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に水、酒、スープの素を入れる。煮立ったらかきとブロッコリーを加え、再び煮立ったら牛乳を加える。塩、こしょうで味を調え、煮立ったら水(大さじ2)で溶いた片栗粉でとろみをつける。

中華風刺身サラダ

○1人分の野菜量 178g

○1人分:エネルギー213kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.9g 炭水化物 13.3g 食塩相当量 1.7g



季節によって鰹やかつお
を使ってもOKです。
食べる直前にドレッシングを
かけてお召し上がり下さい

◆材料 (2人分)

たい(刺身用)…100g	ト ン パ ン グ	ワンタンの皮 … 2枚
大根 … 200g		揚げ油 … 適量
きゅうり … 1本		松の実 … 10g
長ねぎ … 10cm	ド レ シ ン グ	しょうゆ … 大さじ1強
しょうが … 1かけ(10g)		ごま油 … 大さじ1
かいわれ大根…1/2 パック(40g)		酢・レモン汁 … 各小さじ1
		砂糖・塩・こしょう…各少々

◆作り方

- ① 刺身用のたいは薄めのそぎ切りにする。
- ② 大根、きゅうりは細切り、かいわれ大根は1/2に切る。
長ねぎ、しょうがは細切り、冷水にさらして水を切る。
- ③ ワンタンの皮は5mm幅に切り、170℃の油できつね色に揚げる。
- ④ 器に②を盛り、たいをのせてワンタンの皮と松の実を散らす。
- ⑤ ドレッシングをかける。