

～里芋を潰して和え衣にしました。冬野菜を美味しくいただくおすすめの一品です～

《いもよごし》

(材料 2人分)

里芋 …………… 100g
白菜 …………… 30g
青菜 …………… 30g
人参 …………… 20g
みそ …………… 10g
ごま …………… 5g
砂糖 …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1/2

- ①里芋はきれいに洗い皮をつけたままゆでる。
- ②白菜、青菜はゆでて食べやすく切り、人参は短冊切りにしてゆでる。
- ③調味料をすり混ぜて、その中に皮をつるりとむいた里芋と水気をしぼった②を加え、よくあえる。

※ねっとり感を楽しむなら芋をよくつぶすように、芋の存在感を楽しむなら形を少し残すようにするとよいでしょう。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー72kcal タンパク質 2.3g 脂質 1.7g カルシウム 56mg 塩分 0.5g】

～油揚げにうま味が染み箸が進みます。お弁当やおせちにもおすすめです～

《信田巻き》

(材料 2人分)

油揚げ …………… 長方形 1枚
鶏ひき肉 …………… 80g
干しいたけ …………… 1枚
長ねぎ …………… 30g
しょうが …………… 少々
卵 …………… 1/3個
片栗粉 …………… 3g
片栗粉(のり用) …………… 適宜
だし汁 …………… 100cc
(a) みりん …………… 10cc
砂糖 …………… 5g
薄口醤油 …………… 15cc

- ①油揚げは熱湯に入れて油抜きをし、水気を切り、はしを転がしてから三方を切り開く。
- ②干しいたけはもどし、みじん切り、しょうが、ねぎもみじん切りにする。
- ③ひき肉に②の野菜と溶き卵(少しのり用に残す)、片栗粉3gをよく混ぜる。
- ④①の油揚げを広げ、③をのせクルクルと巻き、巻き終わりにのりをつける。
(のりは残しておいた溶き卵に片栗粉を混ぜて作る)
- ⑤鍋に(a)を煮立て、アクを取りながら15分程煮含め、食べやすく切る。

各栄養素 1人分当たり

【エネルギー169kcal タンパク質 12.2g 脂質 9.5g カルシウム 66mg 塩分 1.0g】