

栄養豊富な旬の野菜を食べて、寒い冬を乗り切りましょう！

《小松菜ときのこの煮びたし》

(材料 2人分)

小松菜 ……………140 g
しいたけ ……………40 g
しめじ ……………40 g
鶏ささみ ……………20 g
サラダ油 ……………小さじ1
A { だし汁 ……………30ml
薄口醤油 ……………小さじ1
みりん ……………小さじ1

- ① 小松菜は熱湯で茹で、水気を絞り2 cmの長さに切る。
- ② しいたけ、しめじは石づきを除き、子房に分ける。
- ③ ささみは開いて細切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、しいたけ、しめじ、ささみを炒め、火が通ったら小松菜を加える。
- ⑤ Aを加え味を整える。

[エネルギー56kcal タンパク質 4.9g 脂質 2.3g カルシウム 121mg 塩分 0.5g]

《かぶとレーズンのレモン酢和え》

(材料 2人分)

かぶ ……………75 g
にんじん ……………20 g
ほうれん草 ……………20 g
しょうが ……………5 g
レーズン ……………10g
A { 酢 ……………大さじ1
レモン汁 ……………小さじ1/2
砂糖 ……………大さじ1/2
塩 ……………少々

- ① かぶ、にんじん、しょうがは千切りにし、かぶとにんじんは塩でもんで洗い、水気を絞っておく。
- ② ほうれん草はさっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②をAで和える。最後にレーズンをいれて和える。

[エネルギー40kcal タンパク質 0.7g 脂質 0.1g カルシウム 21mg 塩分 0.3g]