

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]