

～おすすめレシピ～

※さつまいもの甘みとこんぶとごぼうのうま味があわさった一品です。

《さつまいもと糸こんぶの煮物》

(材料：2人分)

さつまいも…………… 70 g	①さつまいもは煮くずれないように皮つきのまま厚めの輪切りにし、水にさらす。
糸こんぶ…………… 10 g	②こんぶはぬるま湯につけもどし、水洗いして水気を切り、食べやすく切る。
ごぼう…………… 20 g	③ごぼうはせん切りにし、水にさらしてアクを出し水気を切る。
油…………… 5 cc	④油でごぼうを炒め、こんぶとだしを加え6～7分煮、さつまいもと砂糖、塩、こしょうを加えて芋が柔らかくなるまで煮含める。
だし…………… 100 cc	
砂糖…………… 5 g	
塩…………… 1 g	
薄口醤油…………… 5 cc	

各栄養素：1人当たり 【77kcal タンパク質 1.0g カルシウム 53mg 塩分 0.9g】

※正月に残ったもちの活用レシピです。具材はお好みでどうぞ！

《もちピザ》

(材料：2人分)

もち…………… 150 g	①もちは5mm幅の薄切りにし、熱したフライパンに広げて、丸く形作り片面を焼く。具材は薄切りにする。
ピザソース…………… 20 g	②もちの表面を返して、焼き目のついた方に、ピザソースをぬり、具材を彩りよく並べ、チーズを散らす。
サラミソーセージ…………… 40 g	③オーブンに移し、チーズが溶けるまで焼く。
トマト…………… 100 g	(フライパンのまま、ふたをし、蒸し焼きしてもよい。)
玉ねぎ…………… 20 g	
ピーマン…………… 20 g	
ピザ用チーズ…………… 40 g	

各栄養素：1人当たり 【310kcal タンパク質 11.8g カルシウム 183mg 塩分 1.3g】