

～おすすめレシピ～

恵方巻のお供におすすめしたい栄養たっぷり汁のご紹介です。

《鬼除け汁》

(材料：2人分)

蒸し大豆…………… 70 g
豚肉…………… 80 g
大根…………… 40 g
人参…………… 20 g
ごぼう…………… 20 g
こねぎ…………… 10 g
味噌…………… 45 g
出汁…………… 450 cc
ごま油…………… 小さじ1

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は皮をむき、いちょう切に、人参は皮をむき半月切に、ごぼうは乱切りにする。
- ②鍋にごま油をしき、大根、人参、ごぼうを炒める。全体に油がまわったら分量の出汁を加えて火が通るまで煮る。
- ③豚肉、蒸し大豆を加え、アクが出たら取り除く。味噌をときひと煮立ちさせる。
- ④お鍋によそい、小葱を添える。

各栄養素：1人当たり 【225kcal たんぱく質 15.9g カシウム 64mg 塩分 1.6g】

節分豆の残りで香ばしいスイーツはいかがですか？

《節分豆フロランタン》

(材料：10枚分)

市販のビスケット…… 10枚
節分豆…………… 50g
バター…………… 25g
砂糖…………… 18g
生クリーム…………… 大さじ2
はちみつ…………… 大さじ2

- ①節分豆を袋の上からたたき、砕く。
- ②鍋にバター、砂糖、生クリーム、はちみつを入れ、火にかける。ゴムベラで混ぜながら溶かす。
- ③ふっふっし色がつきはじめてろみが付き始めたら、節分豆を入れて混ぜ、火を止める。
- ④③をスプーンでビスケットの上にひろげる。ふちにのせないよう気を付ける。
- ⑤200度で余熱したオーブンで10分焼く。冷まして上部が固まれば完成。

各栄養素：1枚当たり 【199kcal たんぱく質 3.3g カシウム 14.9mg 塩分 0.2g】