

～おすすめレシピ～

《人参とたらこの炒め物》

(材料：4人分)

人参……………1本
しらたき……………200g
ごま油……………適量
たらこ……………50g
醤油……………小さじ2

- ① 人参は千切りに、しらたきは5cm幅に切っておく。
- ② 人参は強火で1分程茹で、ざるにあげる。しらたきも下茹でして臭みをとる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を加えて軽く炒める。
- ④ ③にたらこ醤油を入れ、混ぜ合わせて完成。

各栄養素1人当たり

【55kcal タンパク質3.6g 脂質2.7g カルシウム51mg 塩分1.0】

《さつまいものバターもち》

(材料：4人分)

さつまいも……………100g
バター……………15g
片栗粉……………20g
砂糖……………大さじ1
牛乳……………20cc
油……………大さじ1
☆みりん……………大さじ1
☆砂糖……………大さじ1
☆醤油……………大さじ1/2

- ① さつまいもは皮をむき一口大に切る。水にさらした後、耐熱容器に移し少量の水を入れ、600wで5分加熱する。
- ② さつまいもが熱いうちに、バターを加えフォークでつぶす。片栗粉、砂糖、牛乳の順に入れ、ひとまとまりにする。
- ③ ②を一口大に丸めて1cmほどの厚さにおさえる。
- ④ フライパンに油を熱して③を並べ、両面焼き色を付ける。火が通ったらいったん取り出す。
- ⑤ ☆を煮詰めてとろみがついたら④を加えて絡め合わせる。お好みでバターをトッピングして完成。

各栄養素1人当たり

【147kcal タンパク質0.6g 脂質6.1g カルシウム17mg 塩分0.4g】