

～おすすめレシピ～

《大根の葉の混ぜご飯》

(材料：2人分)

精白米……………150g
水……………200ml
しいたけ……………50g
豚ひき肉……………50g
にんじん……………50g
大根……………50g
大根の葉……………20g
塩……………少々
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
油……………小さじ1/2

- ① しいたけ、にんじん、大根、大根の葉をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらしいたけ、にんじん、大根を加える。
- ③ お米を研ぎ、②と調味料を加え炊く。
- ④ 炊きあがったら、大根の葉を混ぜ合わせる。

各栄養素1人当たり

【374kcal タンパク質 11.0g 脂質 6.1g カルシウム 47mg 塩分 1.9g】

《まるごとトマトスープ》

(材料：2人分)

トマト……………300g (2個)
玉ねぎ……………150g
にんじん……………30g
セロリ……………20g
中華スープ……………800ml
塩……………少々
こしょう……………少々

- ① 玉ねぎ、セロリ、にんじんを薄切りする。
- ② トマトはヘタを取り、電子レンジで1分程加熱する。
- ③ 鍋に中華スープと①を入れ、火が通ったらトマトを加えて、弱火で5分程煮込む。
- ④ トマトをお皿に移し、スープを上から注ぐ。

各栄養素1人当たり

【71kcal タンパク質 2.5g 脂質 0.3g カルシウム 36mg 塩分 2.4g】