

～おすすめレシピ～

《厚揚げと根菜の煮物》

(材料：4人分)

厚揚げ…………… 1枚
人参…………… 70g
大根…………… 70g
れんこん…………… 70g
干しいたけ…………… 4枚
絹さや…………… 20g
(a) { 酒…………… 20cc
 薄口醤油…………… 8cc
 砂糖…………… 8g
 みりん…………… 10cc
 塩…………… 1.0g
 だし汁…………… 140g

- ① 厚揚げは熱湯をまわしかけ油をぬく。
- ② 干しいたけはぬるま湯でもどす。
- ③ 人参、大根、れんこんは乱切り、厚揚げは薄切り、しいたけは4つ切りにする。
- ④ 絹さやは筋を除き、塩ゆでする。
- ⑤ 鍋に絹さや以外の材料を入れ、(a)を加えて中火で煮る。
- ⑥ 材料がやわらかくなったら火を止め、絹さやを混ぜる。

各栄養素：1人分 【 104kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.4g カルシウム 106mg 塩分 0.6g 】

《梅酒ゼリー》

(材料：4人分)

ゼラチン…………… 2袋 (10g)
梅酒…………… 200ml
水…………… 400ml
梅酒漬けの梅…………… 4個

- ① マグカップに水 100ml とゼラチンを入れ混ぜる。
- ② ボウルに梅酒と残りの水 300ml を合わせる。
- ③ ①を電子レンジで温め、混ぜて溶かす。
- ④ ②に③を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑤ バットに④を薄く流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ グラスの器に梅酒漬けの梅を1個ずつ入れ、その上から冷えた⑤をスプーンですくって盛る。

各栄養素：1人分 【 88kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0g カルシウム 3mg 塩分 0.2g 】