

～おすすめレシピ～

《大根とゲソの甘辛煮》

(材料：6 人分)

大根 …………… 1/2 本
イカ …………… 1 杯
砂糖 …………… 大さじ 1
醤油 …………… 大さじ 1/2
塩 …………… 小さじ 1/2
だし汁 …………… 800ml

- ① イカを 1 cm 幅に輪切りに、足は縦に 3 つくらいに切る。大根はよく洗い、1 cm の輪切りにする。
- ② 大きめの鍋に、だし汁、大根、イカを入れる。ここに、砂糖、醤油、塩であじをつけ、ゆっくり煮つめる。
- ③ 味が足りない場合は昆布茶やうまみ調味料で味を調整する。

各栄養素：1 人分 【 71kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.0g カリウム 23 mg 塩分 1.0g 】

《根菜汁》

(材料：4 人分)

干ししいたけ …………… 2 枚
昆布 …………… 1 枚
ごぼう …………… 80g
大根 …………… 140g
人参 …………… 50g
油揚げ …………… 1 枚
大根の葉 …………… お好み
醤油 …………… 小さじ 2
塩 …………… 小さじ 1/2

- ① 干ししいたけは水に戻す。ごぼうは皮をよく洗い、斜め切りにし水にさらしておく。
- ② 鍋に水を 1L ほど入れ、昆布を入れる。
- ③ 大根はいちょう切りに、人参は 1 cm の短冊切りにする。戻したしいたけは、軸を除いて薄切りにする。油揚げは熱湯にくぐらせて細切りにする。
- ④ ②の昆布がやわらかくなったら、食べやすい長さの千切りにして鍋に戻す。
- ⑤ ③の野菜と油揚げを加えて火にかけ、煮立ったらアクをとる。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、醤油、塩を加えて味を調べ、刻んだ大根の葉を加えて軽く煮る。

各栄養素：1 人分 【 46kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.3g カリウム 48 mg 塩分 1.2g 】