

～ おすすめレシピ ～

生姜味噌豆乳鍋

（材料：4人分）

鶏もも肉 …………… 320g
白菜 …………… 8枚
長ねぎ …………… 2本
えのき …………… 2袋
豆腐 …………… 1丁
水 …………… 400ml
無調整豆乳 …………… 800ml
味噌 …………… 大さじ4
すりおろし生姜 …… 小さじ4
白すりごま …………… 大さじ2

鶏肉は1口大に、野菜とえのき、豆腐は食べやすい大きさに切る。

鍋に水を入れ、鶏肉を入れて中火で加熱する。

アクを取り、野菜、えのき、豆腐を加える。

火を弱めて豆乳を入れる。沸騰させないように火を入れ、味噌と生姜を溶き入れる。

仕上げにすりごまを加えて完成。

各栄養素：1人分

【 347kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.6g 炭水化物 21.3g カシウム 218mg 塩分 2.1g 】

いちご大福

（材料：10個分）

いちご …………… 10個
餡子（こしあん） …… 200g
白玉粉 …………… 100g
砂糖 …………… 55g
水 …………… 250ml
片栗粉 …………… 適量

いちごは水洗いをしてヘタを取り、水気をふく。

耐熱ボウルに白玉粉と砂糖を入れて混ぜ、水をすこしずつ加えながら、泡だて器でだまがなくなるまでよく混ぜる。

ラップをして電子レンジで3分加熱し、一度取り出し上下を返すように混ぜ、再度ラップをして2分加熱する。

バットに片栗粉を広げ、の餅生地を取り出す。片栗粉をまぶしながらカードまたは包丁で、10等分し、丸く平らに成形する。

で餡子といちごを包み、形を整えて完成。

各栄養素：1個分

【 153kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.3g 炭水化物 36.7g カシウム 19mg 塩分 0g 】