

~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 タンパク質 25.8 g 脂質 19.6g 炭水化物 21.3g カルシウム 218 mg 塩分 2.1 g 】

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、水を少しづつ加えながら、泡立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 タンパク質 2.4 g 脂質 0.3g 炭水化物 36.7g カルシウム 19 mg 塩分 0 g 】