

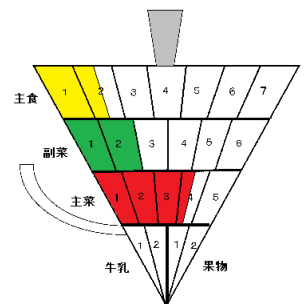
🕯️ 寒さに負けないあったか料理 🍷

本日のメニュー

- ・ごはん
- ・豆腐のくずし汁
- ・いかのわた煮
- ・いためなます
- ・さといもだんご



カロリー	脂質	塩分
660kcal	10.6g	3.8g



ごはん 主食 1.5 つ

カロリー	脂質	塩分
252kcal	0.5g	0g



★材料★ (2人分)

ごはん 300g

豆腐のくずし汁 副菜 0.5 つ 主菜 0.5 つ

カロリー	脂質	塩分
77kcal	2.3g	0.6g



★材料★ (2人分)

木綿豆腐	100g	(A) だし汁	200 cc
せり	1/2 束 (60g)	酒	大さじ 1/2
ホタテ水煮缶	1/2 缶	薄口しょうゆ	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1 と 1/2	みりん	小さじ 1/2
		塩	少々

■作り方

- ①豆腐は水切りする。せりは2cm長さに切り、熱湯にサッとのおして冷水にとり、水気を切る。
- ②鍋に(A)とホタテ水煮缶(身をよくほぐし、汁ごと)を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、豆腐を手で大きく崩しながら入れる。
- ③同量の水で溶いた片栗粉でとろみを付ける。
- ④器に盛り、せりをのせる。



豆腐は大きめに崩すと食べやすく、
見た目も美しく仕上がるよ!!

いかのわた煮 副菜 0.5 つ 主菜 3 つ

カロリー	脂質	塩分
188kcal	4.5g	2.5g



★材料★ (2人分)

いか 中 1 ぱい
 にら 1/2 束
 サラダ油 小さじ 1
 一味唐辛子 少々

(A) いかわた 1 ぱい分
 にんにく 1 かけ

(B) 味噌 大さじ 1 と 1/2
 砂糖 小さじ 1
 酒 大さじ 1 と 1/2

■ 作り方

- ①いかはわたを抜き、墨袋を必ずはずす。いかのわたをまな板の上で袋から取り出し、包丁でたたいておく。胴は 1 cm 幅の輪切り、足は 2 本ずつまとめて切りはなし、長いときは半分に切る。
- ②にらは、3 cm くらいの長さに切る。にんにくは、みじん切りにする。
- ③中華鍋を火にかけて熱し、油を入れていかの胴と足をサッと炒めて取り出す。
- ④いかを取り出した後の鍋で (A) を炒める。
- ⑤④の鍋に (B) を加え、いかを戻し入れて 1 分炒める。さらににらを加え、サッと炒め合わせる。
- ⑥皿に盛り、上から一味唐辛子をふる。



いためなます 副菜 0.5 つ

カロリー	脂質	塩分
58kcal	0.5g	0.4g



★材料★ (2人分)

大根 50g
 人参 15g
 蓮根 15g
 きくらげ (乾) 0.8g
 サラダ油 大さじ 1/2
 油揚げ 1/2 枚
 ゆずの皮 少々

(A) 酢 大さじ 1 と 1/2
 砂糖 小さじ 1
 みりん 小さじ 1 弱
 しょうゆ 小さじ 1/2
 塩 少々

■ 作り方

- ①きくらげは水で戻す。ゆずの皮は千切りにする。
- ②大根、人参は短冊切にする。蓮根は皮をむいてちょう切りにし、酢水 (分量外) にさらして水気を切る。戻したきくらげは千切りにする。
- ③油揚げは油抜きし、横長に置き横半分に切り、端から細切りにする。
- ④ (A) を混ぜておく。
- ⑤鍋に油を熱して②,③を入れて炒め、火が通ったら④の調味料を入れ、ひと煮立ちさせたら火をとめる。
- ⑥器に盛り、ゆずの皮を上飾る。



さといもだんご 副菜 0.5 つ



カロリー	脂質	塩分
85kcal	2.8g	0.3g

★材料★ (2人分)

冷凍さといも 4個

《ごま衣》

白すりごま 大さじ2

砂糖 大さじ1

味噌 大さじ1/4

みりん 大さじ1/2

だし汁 大さじ1/2



■ 作り方

- ①冷凍さといもは凍ったまま熱湯に入れ、柔らかくなるまで茹でる。(15分くらい)
- ②ごま衣を作る。鍋に白すりごま、砂糖を入れ、火にかけて弱火でよく混ぜる。味噌、みりん、だし汁を入れさらによく混ぜる。
- ③茹でたさといもを竹串に2個ずつ刺し、上にごま衣をかける。

