

テーマ 体の温まる食事で風邪予防（1月19日）

カキの味噌シチュー

(材料5人分)	
カキ	200g
タマネギ	1個
ニンジン	1本
ジャガイモ	2個
カブ	1個
ブロッコリー	小1個
バター	大さじ1
水	2カップ
固形スープ	1個
ロリエ	1枚
{牛乳	2カップ
{米粉(片栗粉)	大さじ4
白味噌	大さじ2
こしょう	

(作り方)

①カキは塩水で洗い、真水でもう一度洗う。タマネギは薄切りにし、ニンジンは7ミリ厚さの半月切りにする。ジャガイモは皮をむき、一口に切る。ブロッコリーは、熱湯で硬めに茹でる。

②鍋に、バター大さじを入れ、タマネギを炒め、ニンジンも加え炒める。水2カップ、固形スープの素、ロリエ、ジャガイモを入れる。カブは少し後に入れる。野菜が柔らかくなるまで煮る。

③カキを加える。牛乳に米粉と白味噌を混ぜ、②へ混ぜながら加える。とろみがついたら、ブロッコリーを加え、こしょうで味を調える。

1人分 エネルギー	204キロカロリー
塩分	1.4 g

菜めし

(材料5人分)	
米	2カップ
水(米の1割り増し)	
だし昆布	10センチ
酒	大さじ1強
{カブ(大根の葉)	150g
{塩	小さじ1強
白ゴマ	大さじ1

(作り方)

① 米は洗ってから、分量の水、昆布を加え30分おき、酒を加え普通に炊く。

② カブの葉は、塩少々を加えた沸騰湯で、硬めにゆで、すぐに水にとり、冷めたら水気を絞る。みじん切りにし、分量の塩をふる。

③ ご飯を蒸らしたら、カブの葉の水気を絞って加え、軽く混ぜ合わせる。

④ 茶碗に盛り、ゴマをふりかける。

1人分 エネルギー	202キロカロリー
塩分	1.0g

## ゆで野菜とジャコのサラダ

(材料5人分)

ホウレンソウ	100g
キャベツ	100g
モヤシ	100g
ブロッコリー(1/2個)	150g
トマト	1個
カブ	1個
海藻サラダ(乾燥)	5g
チリメンジャコ	20g
ごまドレッシング	大さじ3

(作り方)

- ① ホウレンソウは熱湯でゆで、水にとる。水気を絞り、3~4センチに切る。ブロッコリーも小房に分け、ゆでる。
- ② キャベツは熱湯でゆで、一口大に切る。モヤシもゆでて、ザルにあげ冷ます。カブは皮をむき、縦半分に切り、薄切りにし、塩少々をふる。
- ③ 海藻サラダは水に浸けもどす。
- ④ トマトは4つ割りにし、横に薄切りにする。
- ⑤ 器に野菜を盛り、ジャコをのせ、ドレッシングをかける。

1人分 エネルギー	83カロリー
塩分	0.8 g

## ヘルシー煮豆

(材料15人分)

金時豆かうずら豆	200g
砂糖	60g~100g
マービー(還元麦芽糖)	60~100g
塩	小さじ1/4

(作り方)

- ① 豆は洗って、2.5倍~3倍の水に浸けて一晩置き、十分に給水させる。
- ② ①を火にかけて煮立ったら、湯を捨て、水をかぶる程度入れる。オーブンペーパーなどの紙ぶたをし、鍋蓋もして柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豆が柔らかくなったら、砂糖を加え、10分位煮る。マービーと塩を加え、更に10分位煮る。そのまま冷まして煮汁を含ませる。

1人分 エネルギー	62キロカロリー
塩分	0.1g