



## レシピ No.27

豆乳でクリーミーな一品に

# 豆乳野菜汁

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.6g
食塩相当量	0.7g



### 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - さといも…皮をむき5mm厚さに切って塩もみして洗う。さっと茹でて水で洗う。
  - にんじん・かぶ…皮をむき、いちよう切りにする。
  - 長ねぎ…斜め切り（短め）にする。
  - しめじ…石づきを取り小房に分ける。
  - ごぼう…細めの乱切りにする。酢水にさらし水気を切る。
  - 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし縦半分にして3mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と、長ねぎ以外の材料を入れて火にかける。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら豆乳と長ねぎを加える。一煮立ちさせ、みそを溶いて入れる。

### 材 料

(4人分)

さといも	35g(1個)
にんじん	30g(1/5本)
ごぼう	50g
かぶ	中1個
しめじ	1/4パック
長ねぎ	50g
油揚げ	1/3枚
だし汁	1・1/4カップ
豆乳	1カップ
みそ	大さじ1





## レシピ No.28

スパイスの刺激で食欲が増す

# スープカレー

### 1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	117kcal
たんぱく質	5.9g
食塩相当量	1.8g



### 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・ベーコン…1cm幅に切る。
  - ・玉ねぎ…みじん切りにする。
  - ・トマト…粗みじんにする。
  - ・いんげん…塩でもみ、ゆでる。1cm長さに切る。
  - ・にんじん・じゃが芋…皮をむき乱切りにする。じゃが芋は水にさらす。
  - ・なす…乱切りにして水にさらす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し玉ねぎを色づくまで炒め、ベーコンを加えてさらに炒める。
- ③ カレー粉を加えて炒め香りが立ったらなす・じゃがいも・トマト・にんじんを順に加えながらさらに炒める。
- ④ 水とブイオンを加え沸騰したら火を弱めあくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ いんげんを加え、砂糖としょうゆを加え味を調え器に盛りつける。

### 材 料

(2人分)

ベーコン	40g(2枚)
玉ねぎ	100g(1/2個)
にんじん	50g(1/3本)
なす	40g(1/2本)
トマト	50g(1/3個)
じゃが芋	50g(1/2個)
いんげん	20g(3本)
ブイオン(粉末)	4g
水	2カップ
カレー粉	大さじ1
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1





## レシピ No.29

缶詰を使ってささっと時短料理

# 鮭水煮缶と しめじのおろし和え

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	97kcal
たんぱく質	14.3g
食塩相当量	0.95g



### 〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - 鮭缶詰…水分を切って適当な大きさにほぐす。
  - しめじ…石づきを取り除き小房に分ける。鍋に湯を沸かし酒を加えて30秒茹で、ざるにあげてキッチンペーパーで水気をふく。
  - きゅうり…塩みがきし熱湯にくぐらせ冷水にとる。  
小口切りにして塩少々を振りしばらくおいて絞る。
- ② ①をざっくり混ぜ合わせ大根おろしを④で調味して和える。



塩みがき…表面に塩をまぶし、素材をこすり洗うことです。

### 材 料

(4人分)

鮭水煮缶	100g
しめじ	50g
酒	大さじ1
きゅうり	50g(1/2本)
大根おろし	80g
④ [しょうゆ・酢]	各小さじ2

