

# 冬のレシピ

栄養成分 (1人分)



エネルギー



食物繊維



食塩相当量

## ピーマンときのこの炒め物 (6人分)



48kcal



1.8g



0.6g



### 材料

しらたき	1玉
しめじ	1パック
ピーマン	3個
ちりめんじゃこ	30g

### 【調味料】

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
油	大さじ1

- 作り方**
- 1 しらたきは湯通しして食べやすい大きさに切っておく。しめじはほぐす。ピーマンはせん切り。
  - 2 鍋に油を熱し、しらたきとしめじを炒めてしょうゆを入れ、汁気がなくなったら取り出しておく。
  - 3 ピーマンを炒め、じゃこと酒を入れてさっと炒める。
  - 4 器に2を盛りつけ、その上に3を重ねて盛りつける。

## 冬菜のごま和え (2~3人分)



87kcal



3.0g



1.0g



### 材料

白菜	1枚 (50g)
みつば	25g
春菊	1株 (20g)
ほうれん草	2株 (50g)
カニ風味かまぼこ	1本

### 【和え衣】

A	白すりごま	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

- 作り方**
- 1 野菜は白菜、みつば、春菊、ほうれん草の順にゆでて冷水にとり、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
  - 2 カニ風味かまぼこは、短く切ってほぐす。
  - 3 Aを合わせ、1と和え、盛りつける。
  - 4 3に2のをせる。



## キャベツの柚子こしょう和え (4人分)

🔥 32kcal

🍷 1.4g

🍷 0.6g

### 材料

キャベツ	160g
にんじん	30g
ほうれん草	30g
しめじ	30g
柚子こしょう	少々
ポン酢	大さじ1と1/2
白ごま	小さじ1
かつお節	小1袋



### 作り方

- 1 キャベツとにんじんは短冊切り、ほうれん草は3センチに切り、しめじをほぐす。
- 2 1をさっとゆでて水を切る。
- 3 ボールにAを合わせて、2と和える。
- 4 3に白ごまとかつお節を加えて軽く混ぜ合わせる。



## 切干大根のサラダ (2人分)

🔥 31kcal

🍷 1.0g

🍷 0.4g

### 材料

切干大根 (にんじん入り)	10g
水	100ml
ノンオイルツナ缶	26g
乾燥わかめ	小さじ1
水菜	20g
青じそドレッシング	小さじ1
すりごま	小さじ1/2

### 作り方

- 1 にんじん入り切干大根はさっと洗い、ジッパー付保存袋に入れ、分量の水を加えて10分ほど浸して戻し、軽く水を絞る。
- 2 水菜は3センチに切り、乾燥わかめは戻して水を切る。
- 3 ツナ缶(汁ごと)、乾燥わかめ、ドレッシングを入れて混ぜ合わせる。
- 4 食べる直前に1、2、3を混ぜ合わせ、器に盛りつけ、ゴマをふりかける。

