

かんたんレシピで
気軽に作ろう!

もちもちレシピ

餅入りキムチ鍋

材料〔4人分〕

豚バラ薄切り肉……………200g
焼き豆腐……………1丁
えのき茸……………1袋
にら……………1/2束
白菜キムチ……………200g(1袋)
切り餅……………4個
ごま油……………小さじ1
おろしにんにく……………1かけ分
水……………4カップ
中華だし……………小さじ1
みそ……………大さじ4



1人分452Kcal 塩分3.4g 一人当たり235円

作り方

- 1 豚肉は、5cm位の長さに切る。
- 2 焼き豆腐は8等分する。
- 3 えのき茸は、半分の長さにする。
- 4 にらは、5cmの長さに切る。
- 5 フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。
- 6 香りが出たら、豚バラ肉をさっと炒め、水と中華味を加えて煮る。
- 7 煮立ったら、234を加え、白菜キムチ、餅、みそを加えて煮る。



ポイント

冬の定番キムチ鍋にお餅を入れて。手軽に白菜キムチの味を楽しむ。

カラッともちもちサラダ

材料〔4人分〕

餅……………100g
味付け数の子……………5本
レタス……………5枚
水菜……………1/3束
みょうが……………2個
ドレッシングとして
A
黒豆甘煮……………大さじ2
酢……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………小さじ1
ごま油……………大さじ1



1人分136Kcal 塩分2.2g 一人当たり165円

作り方

- 1 Aを合せてドレッシングにする。
- 2 餅は短冊切りにし、オーブンでキツネ色になるまで焼く。
- 3 レタスは一口大にちぎり、水菜は3cm長さに切り、水に放してパリッとさせて、水きりをする。
- 4 ラデッシュは薄くスライスする。
- 5 数の子は、4等分する。
- 6 345を混ぜ合わせ、2の餅と黒豆を飾り、ドレッシングをかける。

ポイント

お正月のおせちもサラダにすると食べやすい! ちょっと新鮮な食べ方です。餅のかりっとした歯ごたえと黒豆の甘みがおいしい。

もちもち☆ニラまんじゅう

材料〔10コ分〕

とりひき肉……………150g
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
白玉粉……………150g
ニラ……………1/2束
絹ごし豆腐……………約150g
塩……………少々
ごま油……………適宜



1人分78.5Kcal 塩分0.04g 一人当たり50円

作り方

- 1 とりひき肉を、砂糖・酒・みりん・しょうゆで、そばろに煎り煮する。
- 2 ニラは、1cmに刻む。
- 3 白玉粉・絹ごし豆腐を混ぜて団子にする。あらかじめ混ぜたところで、ひき肉・ニラ・塩を混ぜて、耳たぶより柔らかくなるくらいにこねる。(絹ごし豆腐で水分調節をするので、一気に入れないで、様子を見ながら入れる。)
- 4 10等分して、形作り、ごま油をひいたフライパンで、両面をこんがり焼く。

ポイント

白玉粉と絹ごし豆腐がよくなじみ、もちもちのお団子ができる! トロトロ感がなんとも魅力のニラまんじゅう。

餅のクレープ巻き

材料〔10本分〕

生地として
小麦粉……………100g
砂糖……………大さじ3
牛乳……………250cc
卵……………2個
塩……………少々
バター……………40g
ブランデー……………大さじ2
餅(1cm角で、12cmの長さ)
……………10本
りんご……………2個
砂糖……………60g
レモン汁……………1/2個分
バター……………5g
シナモン……………少々



1人分185Kcal 塩分0.16g 一人当たり79円

作り方

- 1 小麦粉と砂糖をあわせてふるいにかけて、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩を加え、よく混ぜて、万能こし器でこす。
- 2 溶かしバターとブランデーを加え、30分以上おく。
- 3 油を引いたフライパン(直径18cm)を用意し、2の生地で、10枚のクレープを焼く。
- 4 りんごは皮をつけたまま八つ割りにして芯をとり、薄切りにする。
- 5 砂糖とレモン汁を加えて、弱めの火でやわらかく煮る。バターとシナモンを加えて火を止め、冷ます。
- 6 クレープを広げ、餅と5のりんごを置いて、くるくると巻き、オーブンで軽く焼く。(250度10分)

作り方

- 1 鍋に、牛乳とたかくり粉と砂糖を入れ、よく混ぜてから火にかける。
- 2 木じゃくしで混ぜながら、2分ほど煮る。
- 3 固まったらバットに、オープンシートをして、2を流し入れ、冷ます。(粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます)
- 4 食べやすく切り分けて、器に盛る。
- 5 きな粉砂糖をかけて食べる。

ポイント

モチモチ感とのど越しのよさを楽しむ

牛乳もち

材料〔4人分〕

〈だんご生地〉
牛乳……………400cc
かたくり粉……………大さじ6
砂糖……………大さじ3
きな粉……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
塩……………少々



1人分196Kcal 塩分0.1g 一人当たり30円