

れんこんのみぞれ汁

材料〔4人分〕

れんこん……………20g
れんこん(すりおろし用)
……………100g
豆腐……………160g
なるとまき……………60g
ねぎ……………10g
だし汁……………3カップ
A
淡口しょうゆ……………大さじ2
塩……………少々



1人分452Kcal 塩分3.4g 一人当たり235円

作り方

- れんこんは皮をむいて、薄いいちょう切りにする。
- すりおろし用のれんこんは、皮をむいて、すりおろしておく。
- 豆腐は1cm角に切る。
- なるとまきは、薄い輪切りにする。
- ねぎは小口切りにする。
- 鍋にAを煮立て、1と3と4を入れて、2〜3分煮る。
- 2と5を入れ、一煮立ちさせてから火を止める。

牛肉のしぐれ煮

材料〔4人分〕

ごぼう……………1/2本
砂糖……………小さじ2
A
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2と2/3
しょうゆ……………大さじ2と2/3
牛肉薄切り……………200g
生姜……………50g



1人分380Kcal 塩分1.8g 一人当たり184円

作り方

- ごぼうは皮をたわしで擦り取り、笹がきにして、水にさらしておく。
- 生姜はせん切りしておく。
- 鍋に、Aを入れて、煮立て、牛肉1の水を切ったごぼうを中火で煮詰め、2を加えて、煮詰める。
- 水分がほとんどなくなったら完成。

鶏だんごと

小松菜のみぞれ煮

材料〔10コ分〕

A
とりひき肉……………250g
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
溶き卵……………1/2個分
生姜のみじん切り……………小さじ1
山羊のすりおろし……………30g
かたくり粉……………小さじ2
小松菜……………1束(350g)
大根……………250g
B
だし汁……………2と1/2カップ
みりん……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
お好みで
七味唐辛子……………適量



1人分193Kcal 塩分2.6g 一人当たり126円

作り方

- Aをよく混ぜて、鶏だんごのたねを作る。
- 小松菜は根を切り落とし、5〜6cmの長さに切る。葉と軸を分けておく。
- 鍋にBを煮立て、1をスプーンで、一口大のだんごにして落とし入れ、浮いてきたら、上下を返してよく火を通す。
- 鍋のすみをあけて、小松菜の軸を入れ、上に葉をのせて、ふたをして2〜3分煮る。
- 大根の皮をむいてすり、水気を軽く切って、4に加え、一煮立ちさせてから火を止める。
- 好みで、七味唐辛子をふる。

かんたんレシピで
気軽に作ろう!

2ch 11chで放送 2月放送分レシピ

冬の情景を描いたレシピ

かぶら蒸し

材料〔10本分〕

鯛……………4切れ(約50g)
塩……………少々
ゆり根……………20g
ぎんなん……………4粒
シメジ……………1/2パック
カブ(白いところ)
……………400g程度(2個)
卵白……………1/2個
塩……………少々
酒……………小さじ1
酒……………小さじ4
A
だし汁……………1カップ
淡口しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………小さじ2
かたくり粉……………大さじ1
水……………大さじ2
わさび……………適量



1人分66Kcal 塩分1.8g 一人当たり76円

作り方

- 白身魚は、塩をふってしばらく置く。水分が出てきたらふきとる。
- ゆり根は1枚ずつはがしてきれいに洗い、柔らかくなるまでゆでる。
- ぎんなんは、殻をむき、茹でる。茹で上がった後、水にとり、薄く切る。
- シメジは、石づきを除いて、小房に分ける。
- カブは皮をむいてすりおろし、ザルに上げて軽く水気を切る。ボールに卵白を入れて軽くあわ立て、カブと塩・酒を加えて混ぜ合わせる。
- 器に、1の白身魚と4のシメジを入れ、酒小さじ1ずつをふりかけ、強火で5分蒸す。
- 2のゆり根を散らし、5のをせ、さらに5分強火で蒸す。
- 小鍋にAを温め、水溶きかたくりでとろみをつけて、銀あんを作る。
- 蒸しあがった7に、銀あんをかけ、ぎんなんを散らして好みでわさびを添える。

チョコシリアル

材料〔4人分〕

〈だんご生地〉
チョコレート……………100g
バター……………10g
シリアル(コーンフレークなど)
……………30g
スライスアーモンド……………20g
アラザン……………10g



1人分217Kcal 塩分0.25g 一人当たり110円

作り方

- スライスアーモンドは、180度のオーブンで約5分焼いておく。
- チョコレートは荒くきざんでボールに入れる。
- ボールより一回り大きな鍋に湯を沸かし、火を止め、2のボールを浮かべ、木しゃもじで混ぜながら、チョコレートを溶かす。(湯せんをするという。)
- バターを加えて溶かす。
- 湯せんをはずし、シリアルと2のスライスアーモンドを入れ、全体をさっくりと混ぜる。
- トレーの上に、オープンペーパーを敷き、その上に、スプーンで落としていく。その上にアラザンを散らす。
- ラップをふんわりとかけ、冷蔵庫で30分ほど冷ます。シンプルな材料と作り方で、失敗しらず。プレゼントにぴったり!いろんなシリアルでお楽しみ下さい。