

みぞれ鍋



《材料： 4人分》

- 豚バラ薄切り・・・・・・・・・・400g
- 大根・・・・・・・・・・1本(1kg)
- 水菜・・・・・・・・・・1束(300g)
- しょうが・・・・・・・・・・1片
- だし汁・・・・・・・・・・カップ6
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 鶏がらスープのもと・・・・・・・・大さじ1

シンプルながらうま味がつまったみぞれ鍋。大根おろしたっぷりで身体に優しいお鍋、是非、お試し下さい。

【1人あたり エネルギー449cal 塩分0.9g 1食分274円】

- 1 大根を全部おろして軽く水を切る。水菜、豚バラ肉は食べやすい長さに切りそろえる。しょうがは千切りにしておく。
- 2 だし汁、塩、スープのもとを沸騰させ、先に水菜を入れる。しんなりしたら、豚バラ肉を入れる。
- 3 肉の色が変わったら、大根おろしを全部入れスープがなじむ様に軽く混ぜます。
- 4 しょうがを散らして一煮立ちしたらしょうゆをまわしかけて 出来上がり。

じゃがいものわた雪グラタン



《材料： 2人分》

- じゃがいも(男爵)・・・・中4個(300g)
- ひき肉・・・・・・・・・・100g
- とろけるチーズ・・・・・・・・大さじ2
- 牛乳・・・・・・・・・・200ml
- 顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・・・・・少々

きめ細かいじゃがいもが滑らかな舌触りで楽しませてくれるグラタンです。是非、お楽しみ下さい!

【1人あたり エネルギー333cal 塩分1.1g 1食分136円】

- 1 じゃがいもを2mm～5mmの薄切りにする。ふんわりラップをして500wで5分チン!竹串が箸で崩せたらOK。ゆでもよい(4人以上ならゆでの方が早い)
- 2 フライパンに油をひき、ひき肉に酒をふりかか。ひき肉を炒め、途中で塩コショウ少々で味付けする。
- 3 2のひき肉をグラタン容器に移す。
- 4 お鍋に油をひいて、1のじゃがいもを軽く塩コショウで炒め、じゃがいもが浸るくらいの牛乳と、コンソメを加え、中火～弱火にかけじゃがいもを煮ながら、フライパン内でマッシャーでつぶし、牛乳と混ぜる。牛乳が足りなければ足す。
- 5 ひき肉の上のにせる。
- 6 チーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで5分ほど焼く。

かぶのスノーポタージュ



《材料： 2人分》

- かぶ・・・・・・・・・・3個(300g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個(50g)
- バター・・・・・・・・・・10g
- 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
- A
- 水・・・・・・・・・・150ml
- コンソメの素・・・・・・・・・・キューブ1個
- 牛乳・・・・・・・・・・150ml
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々

かぶの柔らかさが嬉しいスープ。牛乳と相性バツグンのかぶのスープ、是非お楽しみ下さい!

【1人あたり エネルギー149kcal 塩分1.3g 1食分114円】

- 1 かぶは皮をむき、縦半分に分けて、3～4mm厚さの薄切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 かぶの茎は5mmの小口切りにし、塩少々をふる。5分ほどしたら、水気を絞る。
- 3 鍋にバターを温め、1を弱火でしんなりするまで炒める。小麦粉を加え、さらに1分ほど炒める
- A・牛乳を加えて蓋をし、弱火で8分ほど煮る。
- 4 かぶと玉ねぎがやわらかくなったら火を止め、マッシャーや木べらなどで粗くつぶす。塩・こしょう各少々で味をととのえる。
- 5 器に盛り、2を散らす。

粉雪クッキー



《材料： 16個分》

- バター・・・・・・・・・・60g
- グラニュー糖・・・・・・・・・・10g
- アーモンド粉・・・・・・・・・・25g
- 薄力粉・・・・・・・・・・80g
- 粉砂糖・・・・・・・・・・適量

見た目にかわいい粉雪クッキー!口にいれるとホロホロ溶けていく食感が魅力です。是非お試しください

【1人あたり エネルギー256kcal 塩分0g 1食分66円】

- 1 バターを泡立て器でクリーム状に練る。
- 2 グラニュー糖、アーモンド粉、塩を加え、よく混ぜる。
- 3 ゴムべらに持ち替え、薄力粉を1/3ずつ加えながら、混ぜる。
- 4 生地をひと固まりにしたら、棒状にして、冷蔵庫で30分程休ませる。
- 5 生地を16等分して丸め、天板にのせる。
- 6 170度のオーブンで約25分焼く。
- 7 粗熱がとれたら、粉砂糖をふる。