

かんたんレシピで気軽につくろう!

身体に優しい

真っ白レシピ

## 雪鍋



《材料：2人分》

大根・・・1/2本  
豆腐・・・1丁  
水・・・100ml  
昆布・・・10cm角  
塩・・・少々  
青のり・・・少々

【1人あたり エネルギー 76cal 塩分 0.4g 1食分 50円】

- 1 味噌は、酒とみりんを混ぜて少しやわらかくしてから密閉容器に平らに敷きつめる。
- 2 味噌の上にガーゼを敷く。
- 3 丸いスプーンで凹みをつける。仕上がりをごんもり丸くしたいので、直径は黄身の幅で、深めの穴を作る。
- 4 黄身を壊さないように気をつけながら、穴に入れる。少し穴を大きくして、黄身がすっぽり隠れる位にすると後の作業がやりやすい。
- 5 ふたたびガーゼをかぶせ、薄く味噌をのせて冷蔵庫で漬ける。1日半～3日目が食べ頃。かぶせるガーゼに、あらかじめ味噌を塗ってからかぶせても良い。
- 6 写真は漬けてから1日半経過した味噌漬け卵黄。ガーゼを持ち上げて取り出し、皿に盛りつけ、あれば金箔、なければ黒胡麻を数粒飾る。

大根とお豆腐のお鍋はペロりと食べちゃえます。  
身体の中からあったまって下さい。

## 大根の雪花煮



《材料：4人分》

大根・・・1/2本  
木綿豆腐・・・1丁  
顆粒和風だし・・・小さじ2  
酒・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
胡麻油・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 116cal 塩分 1.6g 1食分 50円】

- 1 大根は皮をむいて短冊に切る。
- 2 フライパンに胡麻油を熱し、1をしんなりするまで炒める。
- 3 2に、木綿豆腐を手で崩しながら加え、酒、顆粒出汁と塩で調味し、豆腐から出る水気がほぼ無くなるまで炒り煮にする。

なんだかなつかしい味の煮物は  
身体に、すっとはいってきます。  
大根とお豆腐の煮物、是非、お試し下さい。

## もち白あえ



《材料：4人分》

木綿豆腐・・・1/2丁  
塩・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1/2  
白味噌・・・小さじ1  
くるみ・・・大さじ1  
もち・・・1個

【1人あたり エネルギー 116cal 塩分 1.6g 1食分 50円】

- 1 豆腐に重しをして、水気をとる。
- 2 くるみは軽く煎って、細かく刻んでおく。
- 3 砂糖、塩、味噌を1に加え、混ぜ合わせます。(ややしつかりとした味になるように塩を調節してね。)
- 4 2を、3に加え混ぜます。
- 5 小さく切って焼いたおもちを4に加え、軽く全体を混ぜて出来上がり!

もちとした食感がおいしい白あえ  
香ばしいクルミが魅力です。