

焼き白菜と鶏肉の味噌トマト煮

【1人あたり 125円 エネルギー 244kcal 塩分 2.6g】



《材料: 4人分》

白菜……………1/4玉  
鶏もも肉……………1枚  
小麦粉……………大さじ2  
カットトマトの水煮…1缶

A  
味噌……………大さじ4  
ケチャップ……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ1

《作り方》

- ① 白菜は長さを半分に切り、軸はさらに縦半分に切る。鶏肉は余分な脂を除き、4等分に切って小麦粉大さじ2をまぶす。〈ポイント〉軸は縦半分に切ると、食べやすく火も入りやすい。鶏肉に小麦粉をまぶしてうまみを封じ込め、とろみを出す。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ火を少し強めて、白菜を入れる。両面を3分間ずつ焼いて一度取り出す。
- ③ ②のフライパンに鶏肉の皮側を下にして中火で4分間焼く。焼き色がついたら返して1分間焼き、トマト缶を缶汁ごと加え、【A】も加えて上下を返す。
- ④ ②の白菜を戻し入れ、蓋をして煮る。煮立ったら弱火にし、さらに10～12分間煮る。
- ⑤ 白菜の葉と軸は長さを半分に切り、鶏肉といっしょに器に盛る。

焼き白菜は甘みが増す！意外とあっさりな味噌トマト

厚揚げの白みそマヨネーズ焼き

【1人あたり 96円 エネルギー 378kcal 塩分 2.2g】



《材料: 2人分》

厚揚げ……………2枚  
白味噌……………60g  
マヨネーズ……………30g  
青ねぎ(小口切り)大さじ2

《作り方》

- ① 厚揚げは、熱湯でさっとゆでておく。
- ② 白みそとマヨネーズは混ぜておく。
- ③ フライパンを温め、6等分に切った厚揚げを焼く。
- ④ 両面を裏返ししながら、きつね色に焼けてきたら、青ねぎをパラパラばらまいて、その上に②のみそマヨネーズをのせる。
- ⑤ ここからは弱火にして、みそマヨネーズに少し焦げ目が付くまで焼く。⇒焦げ始めると一気に焦げるので目を離さない。

白みそとマヨネーズの相性バツグン コクのある甘みそ厚揚げ

味噌煮込うどん

【1人あたり 266円 エネルギー 418kcal 塩分 4.4g】



《材料: 1人分》

うどん……………1玉  
豚こま切れ肉…50g  
油揚げ……………2枚  
大根……………60g  
にんじん……………30g  
ごぼう……………20g  
しめじ……………25g  
長ねぎ……………20g  
卵……………1個  
だし汁……………400ml  
赤だし味噌…大さじ2  
砂糖……………小さじ1

《作り方》

- ① うどんはザルにのせて熱湯をかけてほぐし、水気をきる。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、4等分にする。大根、にんじん はいちょう切りにする。ごぼうは3～4mm厚さの斜め切りにして水にさらし、水気をきる。しめじは石づきを除いて小房に分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、豆味噌を溶き入れて砂糖を加える。⇒豆味噌は固いので、溶きづらい場合は、ポウルなどに味噌を入れ、温かいだし汁を少量加えて泡立て器などで溶きのばしてから加えてもよい。
- ③ 味噌が溶けたら、豚肉、ごぼう、大根、にんじん、しめじを加え、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
- ④ ③にうどん、油揚げ、長ねぎを加え、さらに2～3分煮る。
- ⑤ 火を止めて米味噌を溶き入れ、卵を割り入れる。再び弱火にかけ、ひと煮立ちさせたらできあがり。

名古屋名物 寒い時期にあったまろうどん 赤だし味噌に砂糖を加えて