

麻婆豆腐

材料〔4人分〕

豆腐……………400g
豚ひき肉……………80g
しょうが(みじん切り)……………小さじ1
にんにく(みじん切り)……………小さじ1
濃い口しょうゆ……………小さじ1
ねぎ(小口切)……………大さじ2
サラダ油……………小さじ1
にんじん……………40g
たけのこ……………40g
干しいたけ……………5g
たまねぎ……………100g
ケチャップ……………15g
砂糖……………15g

A

赤だしみそ……………30g
ごま油……………小さじ1
豆板醤……………小さじ1/2
水……………150cc
中華スープのもと……………小さじ1/2
かたくり粉……………小さじ1
水……………小さじ1



1人分194Kcal 塩分1,33g 一人当たり155円

作り方

- 1 にんじん・たけのこ・戻した干しいたけ・たまねぎはみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉を、しょうが・にんにく・濃い口しょうゆ・小口切りのねぎとたっぷりにサラダ油で炒める。
- 3 1を炒め、Aを加えて煮立て、味を調える。
- 4 さいの目の切りの豆腐を加え、豆腐をしっかりと温める。
- 5 水溶きかたくりでとろみをつけて出来上がり。

healthy!

必須アミノ酸やミネラル分
食物繊維やビタミンB群が
たっぷり！

かんたんレシピで気軽に作ろう！

栄養豊富なお味噌で健康に！！

2ch 11c hで放送 11月放送分レシピ

名古屋風味噌カツのたれ

材料〔4人分〕

豚ロースかつ……………4枚
キャベツ……………400g

ごま油……………大さじ2
赤だしみそ……………100g
砂糖……………50g
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
すりごま……………豆小さじ1



1人分185Kcal 塩分2,95g 一人当たり46円

作り方

- 1 ごま油・みそ・砂糖・みりん・酒を片手鍋に入れ、混ぜながら火にかける。
- 2 みそが溶け、とろとろした感じが出たらみそだれの仕上がり。
- 3 平皿に線キャベツを盛り、食べやすい大きさに切ったカツを並べ、上からみそだれをかける。
- 4 好みでからしを添える。

鶏肉のすだちみそ焼き

材料〔4人分〕

鶏肉……………250g
酒……………小さじ1
おろししょうが……………小さじ1
濃い口しょうゆ……………小さじ2
かたくり粉……………大さじ1

みそ……………30g
さとう……………10g
みりん……………小さじ1
すだち果汁……………小さじ1



1人分164Kcal 塩分1,43g 一人当たり77円

作り方

- 1 鶏肉に、酒・おろししょうが・濃い口しょうゆの下味をつけておく。
- 2 1にかたくり粉をつけ軽くはたき、オーブンを200度に余熱をかけ、間隔を置いて、鉄板に並べ、約15分、中まで火がおとるまで焼く。
- 3 みそ・さとう・みりん・すだち果汁を混ぜ合わせ、1の上に乗せるように塗る。
- 4 もう一度オーブンに入れ、5分程度焼き付ける。

ほうれん草の白和え

材料〔4人分〕

豆腐……………200g
白みそ……………40g
みそ……………15g
砂糖……………小さじ1
薄口しょうゆ……………少々
白ごま……………20g
にんじん……………50g
こんにやく……………100g
さとう……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
風味調味料……………少々
ほうれん草……………150g



1人分109Kcal 塩分1,75g 一人当たり79円

作り方

- 1 豆腐は、上から重石をかけ、水気を押し出しておく。
- 2 にんじんは千切り、こんにやくは短冊に切り、こんにやくを下ゆでしてから、鍋に入れ、砂糖・しょうゆ・風味調味料を入れて、一煮立ちさせてから、ザルにあげ、冷ましておく。
- 3 ほうれん草は、ゆでて冷水にとり、2cm長さに切り、水気を絞っておく。
- 4 すりばちにゴマをいれて、する。次に1の豆腐をいれてする。続いて調味料を入れてする。
- 5 2・3を4であえ、盛り付ける。

五平餅

材料〔6本分〕

〈だんご生地〉

米……………2合(280g)
小麦粉……………大さじ2
塩……………少々

〈つけだれ〉

白ごま……………30g
くるみ……………20g
砂糖……………20g
みそ……………20g
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2



1人分267Kcal 塩分1,45g 一人当たり35円

作り方

- 1 米を炊き、小麦粉と塩を加えて、粘りが出る程度に6~7分すりこ木などでつく。
- 2 1のごはんを6等分し、ラップにとる。温かいうちに串を真ん中に押し込み、小判型に形を整える。
- 3 ラップをはずして、ごはんを冷ましているうちに、すり鉢でごまとくるみをすりつぶしておく。
- 4 しょうゆ・みそ・砂糖・みりんを加えてさらによくすり混ぜる。
- 5 ご飯からはみ出した串に、アルミホイルを巻き、グリルで、少し焦げ目がつくまで焼く。
- 6 スプーンで4のたれを塗り、こうばしい匂いがするよう少し焦げ目をつける。