ほうれん草とひき肉のスティック春巻き　【エネルギー 332kcal 塩分 0.05g 1食分168円】

ほうれん草・・・・・・・・・・・・２００ｇ
豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・２００ｇ
白ねぎ(みじん切り)・・・・・・・１０ｃｍ分
A
にんにく(みじん切り)・・・・・・１かけら分
中華だし・・・・・・・・・・小さじ１／２
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
赤唐辛子粉・・・・・・・・・小さじ１／４
B
小麦粉・・・・・・・・・・・・・大さじ１
水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
春巻きの皮・・・・・・・・・・・・１０枚
サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ１

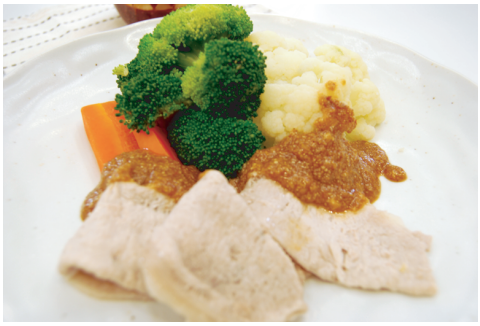
1 ほうれん草は熱湯で色よくゆで、冷水にとって冷まし、水気を絞る。
　１ｃｍ幅に刻み、さらに水気を絞る。
2 ボールに、Aを加え、よく混ぜ合わせる。
　Aが混ざったら、1のほうれん草も入れて混ぜる。
3 春巻きの皮は半分に切り、2を等分して細長くのせ、クルクルと巻いて、巻き終わりに、Bを塗る。
4 オーブンを２５０度に余熱をかけておく。
5 天板にオーブンペーパーを敷き、大さじ１のサラダ油を伸ばす。その上で、春巻きを転がし、春巻き全体にサラダ油がまわるようにしてから、約１５分、キツネ色になるまで焼く。
　その後ひっくり返して５分焼く。

米粉のクリームシチュー　【エネルギー 376kcal 塩分 1.8g 1食分152円】

とりもも肉・・・・・・・・１枚(３００ｇ)
たまねぎ・・・・・・・・・１個(約３００ｇ)
じゃがいも・・・・・・・・３個(約３００ｇ)
にんじん・・・・・・・・・１本(約１２０ｇ)
バター・・・・・・・・・・・・・・１０ｇ
水・・・・・・・・・・・・・・・２カップ
コンソメ・・・・・・・・・・・・・２個
米粉(上新粉)・・・・・・・・・・大さじ４
牛乳・・・・・・・・・・・・・・２カップ
小松菜・・・・・・・・・・・・・１００ｇ
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々

1 とりもも肉を２ｃｍ角に切る。
2 たまねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもは乱切りにする。
3 小松菜は２ｃｍ長さに切り、さっとゆでておく。
4 鍋にバターを溶かし、1の鶏肉を皮目に焦げ目がつくくらい炒める。
5 2を加えて軽く炒め、水とコンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
6 米粉に牛乳を加えて、よく混ぜ、5に加えて混ぜる。とろみがついたら3を加え、塩・こしょうで味を整えて仕上げる。

蒸し豚と花野菜のごまみそかけ　【エネルギー 495kcal 塩分 3.4g 1食分198円】



豚肩ロース薄切り肉(生姜焼き用)・・１２枚
ねぎの青い部分・・・・・・１０ｃｍくらい
生姜・・・・・　・・・・・・・・２かけ
酒・・・・・・・・・・・・・・・大さじ２
ブロッコリー・・・・・・・・・・・１株
カリフラワー・・・・・・・・・・・１株
にんじん・・・・・・・・・・・・１／２本
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
《ごまみそとして》
にんにく(みじん切り)・・・・・・１かけ分
白すりごま・・・・・・・・・・・大さじ８
砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ６
みそ・・・・・・・・・・・・・・大さじ３
酢・・・・・・・・・・・・・・・大さじ２
しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ２
ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ２
豆板醤・・・・・・・・・・・・・小さじ１
水・・・・・・・・・・・・・・・大さじ６

1 ブロッコリー、カリフラワーはそれぞれ軸を切り落とし、小房に分け、大きければさらにふたつに割る。
　にんじんは皮をむいて縦４等分に切る。
2 熱湯に塩少々を入れ、にんじんを３～４分ゆでて取り出し、水気を切る。
　続いてブロッコリー、カリフラワーを入れて２分ほどゆで、ザルにあげて水気を切る。
3 ねぎは縦４つに切り、生姜はよく洗って厚めにスライスする。
4 耐熱皿に、豚肉を少しずつ重ねて並べ、ねぎ、生姜をのせて酒を振り、ラップをふんわりかけ、レンジで３分３０秒加熱する。
　肉が重なっているところは熱が通りにくいので、いったん取り出し、ずらして並べて、再度３０秒位加熱する。
5 ボールにごまみその材料を入れ、よく混ぜておく。
6 皿に、肉と野菜を盛り、ごまみそをかけていただく。

柚子羹【一人当たり２切れ　エネルギー 109kcal 塩分 0g 1人分53円】

1 柚子の皮を飾り用に少量薄く切り、細かく切る。
　残りの皮はすりおろす。
2 鍋に、水と粉寒天を入れてよく混ぜ、中火にかけて、２～３分煮立て、砂糖を加えてさらに１分くらい煮る。
3 別の鍋にこしあんを入れ、2を少しずつ混ぜて、弱火で２分ほど練りながら煮る。
　すりおろしたゆずの皮を加え、あら熱がとれたら、流し箱に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
4 食べやすく切り、柚子の皮を飾る。

【１０×８×４ｃｍの流し箱　一箱分】
柚子・・・・・・・・・・・・・・・・１個
こしあん・・・・・・・・・・・・・３００ｇ
水・・・・・・・・・・・・・・・・カップ１
粉寒天・・・・・・・・・・・・・・小さじ１
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・大さじ２

柚子の箸休め【エネルギー 16kcal 塩分 0g 1食分12円】

1 皮をむいた柚子の実は種をとって細かく刻む。
2 砂糖を混ぜ、しばらく置いて味をなじませる。

柚子(皮を使った後の中身)・・１個(正味約６０ｇ)
砂糖・・・・・・・・・・・・　・大さじ１・１／２

２ch・111ch放送　１２月放送分レシピ

冬野菜を使ったレシピ

かんたんレシピで
気軽に作ろう!

過去のレシピはホームページからダウンロードできます・・・・http:/www.cue.tv