

あったか春雨スープ 【エネルギー 300kcal 塩分 0.7g 1食分153円】

《4～6人分》

春雨・・・80g
とりもも肉・・・1枚(350～400g)
生姜・・・薄切り2枚
水・・・カップ6
酒・・・大さじ2
白菜・・・8枚
長ネギ・・・1本
鶏がらスープの素・・・大さじ2
みりん・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
粗挽きこしょう・・・少々
ごま油・・・少々

- 1 春雨は熱湯で戻して水洗いし、食べやすい長さに切る。
- 2 白菜は軸の白いところをせん切りにし、残りは食べやすい大きさに切る。長ネギは縦半分に切り、小口から切って、あらみじんに切る。
- 3 とりもも肉は余分な皮は切り落として、一口大に切る。
- 4 鍋に水と生姜、鶏肉・酒を入れて火にかける。
- 5 沸騰したらあくを取って、生姜を取り出し、白菜とねぎを入れて10分ほど煮る。
- 6 鶏がらスープの素、みりん、塩、こしょうを入れ5分ほど煮る。
- 7 春雨を入れて、一煮立ちさせ、ごま油を加えて仕上げ



野菜たっぷり！ミネストローネ 【エネルギー 142kcal 塩分 1.6g 1食分128円】

キャベツ・・・大3枚
たまねぎ・・・1/2個
にんじん・・・6cm
セロリ・・・1/2個
にんにく(薄切り)・・・1かけ分
スライスベーコン・・・1枚
オリーブ油・・・大さじ1
トマト水煮(缶)・・・1/2缶(200g)
ミックス豆(缶)・・・小1缶(120g)
水・・・3カップ
固形スープの素・・・2個
塩・・・少々
こしょう・・・少々
マカロニ・・・大さじ4
(ショートパスタなら50g)

- 1 キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ(軸)は、1cm角に切る。スライスベーコンも1cm幅に切る。
- 2 ショートパスタをゆでておく。
- 3 鍋にオリーブ油とベーコン、にんにくを入れて弱火にかける。にんにくが色づいてきたら、1の野菜を入れて強火で5分ほどよく炒める。
- 4 トマト水煮(缶)、ミックス(缶)、水、固形スープの素、塩・こしょうを入れて沸騰させる。あくを取り、弱火にしてふたをし、20分煮込む。
- 5 マカロニを最後に入れて軟らかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を整える。

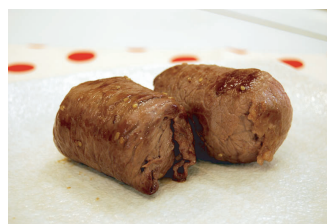


肉巻きむすび 【エネルギー 163kcal 塩分 0.3g 1個あたり95円】

《6個分》

あたたかいごはん・・・300g
ちりめんじゃこ・・・大さじ1
白いりごま・・・大さじ1/2
牛薄切り肉・・・6枚(150g)
サラダ油・・・少々
焼肉のたれ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1

- 1 ごはんに乾煎りしたちりめんじゃことごまを混ぜる。
- 2 俵型に6個むすぶ。
- 3 牛肉でまく。
- 4 フライパンに油をひき、3を入れる。中火でころがしながら焼く。
- 5 肉に火がとおったら、たれと酒を合わせたものを入れ、からめる。



みそ焼きおむすび 【エネルギー 242kcal 塩分 2.3g 1個あたり18円】

あたたかいごはん・・・200g
サラダ油・・・少々
みそ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

- 1 ごはんを2等分し、丸いおむすびにする。
- 2 みそ、砂糖、みりんをあわせて合わせみそを作る。
- 3 フライパンに油をひき、おむすびを入れ、弱火でじっくり焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返す。
- 5 スプーンで合わせみそを塗る。
- 6 片面も同じように焼いてみそを塗る。



かつお(勝よ)むすび 【エネルギー 222kcal 塩分 1.1g 1個あたり28円】

あたたかいごはん・・・200g
めんつゆ(濃縮2倍)・・・大さじ2
かつおけつり・・・3g
バター・・・10g

- 1 ごはんにめんつゆとかつおけつりを加えて混ぜる。
- 2 三角にお結びを整形し、バターを溶かしたフライパンで両面を焼く。



栗わかめおむすび 【エネルギー 151kcal 塩分 0.1g 1個あたり38円】

あたたかいごはん・・・300g
わかめごはんの素・・・4g
栗甘露煮・・・2個

- 1 ごはんにわかめごはんの素と、5ミリ角に切った栗甘露煮を混ぜる。
- 2 小さめのおむすびを4個作る。

チーズ入り昆布おむすび 【エネルギー 157kcal 塩分 0.5g 1個あたり30円】

あたたかいごはん・・・300g
ごま昆布・・・15g
ベーコン・・・1枚
チーズ・・・15g

- 1 ベーコンは細かく切り、フライパンでカリカリに焼く。
- 2 チーズは5ミリ角に切る。
- 3 ごはんに、1、2とごま昆布を混ぜ、小さめのおむすびを4個作る。



かんたんレシピ
気軽につくろう!

2ch・111ch放送 1月放送分レシピ
栄養があって体に優しいお夜食レシピ♪

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>