

豆乳と蕪のおかゆ



《材料：2人分》

米……………60g
水……………400ml
昆布（5cm長さ）…1枚
かぶ……………150g
かぶの葉……………適量
豆乳（無調整）…200ml
塩……………少々

《作り方》

- ① 米は洗い、ざるに上げて水けをきる。鍋に入れ、水と昆布を加え、30分間浸水させる。
- ② かぶは皮をむかず2cm角に切る。かぶの葉はサッとゆでて小口切りにする。
- ③ ①の鍋にかぶを加え、強火にかける。煮立ったらへらで鍋底をこそげるように混ぜ、ふたを少しずらしてかぶせ、弱火で30分間煮る。
〈ポイント〉焦げつかないように、ふたをする前に木べらで底をしっかりこそげる。
- ④ 豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。
- ⑤ 器によそい、かぶの葉をのせる。

【1人あたり 58円 エネルギー 150kcal 塩分 0.5g】

濃厚な豆乳がおいしく、とろけていくお米とカブを味わってください。

白菜の豆乳ホワイトシチュー



《材料：2人分》

白菜……………400g
鶏もも肉…1枚（200g）
オリーブ油…大さじ1
豆乳（無調整）…400ml
白みそ……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2
パセリ（みじん切り）…適量
塩……………少々
こしょう……………少々

《作り方》

- ① 白菜は葉と軸に分け、軸は小さめの短冊形に切り、葉はザク切りにする。鶏もも肉は、小さめの一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火で鶏肉を炒めて、塩、こしょうをふる。鶏肉が白くなり、脂が出てきたら、白菜の軸を加え、全体に脂が回り、白菜に透明感が出るまで炒める。
- ③ 白菜の葉、豆乳を加えてふたをしてサッと煮る。
- ④ 白みそを加えて溶かし、片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、好みでパセリをふる。

【1人あたり 253円 エネルギー 417kcal 塩分 1.2g】

白みそが入った優しい口当たりのシチュー 白菜の甘みをお楽しみください

レンジで豆乳茶碗蒸し



《材料：2人分》

しめじ……………30g
しょうゆ…小さじ1/2
かまぼこ（薄切り）…2枚
ミツバ……………適量
溶き卵……………1個分

A
豆乳……………140ml
顆粒だしの素…小さじ3/4
みりん……………小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2

《作り方》

- ① しめじは石づきを切り落として小房に分け、しょうゆで下味をつける。カマボコは半分に切る。
- ② Aの材料に溶き卵を加えて、荒い目のザルで超す。しめじを分け入れた器に注ぎ入れる。
- ③ ラップをして、電子レンジの600Wで2分加熱する。縁がかたまったら300Wで2分加熱する。
- ④ 竹串を刺して透明な汁が出てきたら蒸し上がり。カマボコとミツバを飾る。

【1人あたり 173円 エネルギー 140kcal 塩分 1.2g】

フリンのようにきめ細かい茶碗蒸しがレンジで簡単に仕上がります！ぜひお試しください