



【作り方】

- ① ぶりのアラは表面が白くなる程度にさっと熱湯にくぐらせザルに上げる。水を入れたボウルに、ぶりのアラを入れ、血合いを落とす。
- ② 大根は皮をむき、2cm厚さの半月切りにする。
- ③ 鍋にaを入れ、ぶりのアラ、大根を入れ強火にかける。アクが出たら取り、落とし蓋をして中火で30~40分煮る。
- ④ 竹串がすっと通るくらいまで大根が柔らかくなったら器に盛り、上に生姜を飾る。

材料 (4人分)

- ぶりのアラ……………1/2尾分(500g)
- 大根…………… 1本(900g)
- 生姜(千切りにする)…………… 20g
- トップバリュ
特級丸大豆しょうゆ……………1/2カップ(100ml)
- a ● トップバリュ 本みりん……………1/2カップ(100ml)
- 砂糖……………大さじ4
- 水……………3カップ(600ml)

エネルギー
(1人分)
373
kcal

塩分
(1人分)
3.8g



※写真は4人前のイメージです。



【作り方】

- ①ピーマンは種を取り一口大に切り、沸騰した湯で30秒ほど茹で、冷水にとる。
- ②ステンレスまたは樹脂加工した鍋にaを入れ熱し、若どり手羽もと、生姜を入れ、蓋をして中火で約10分煮る。
じゃがいもを加えさらに約10分煮てから火を止め、ピーマンを加えてからめる。
- ③器に②を盛りつける。

※酢を多く使う料理では、アルミ鍋が黒く変色する恐れがありますので、使用は控えてください。

材料 (4人分)

- 若どり手羽もと…………… 500g
- じゃがいも (皮をむき半分切る)…………… 2個
- 生姜 (薄切りにする)…………… 20g(3~4枚)
- ピーマン…………… 2個
- 酢…………… 1カップ(200ml)
- しょうゆ…………… 1/2カップ(100ml)
- 砂糖…………… 大さじ6(55g)
- 水…………… 1/2カップ(100ml)

エネルギー
(1人分)
295
kcal

塩分
(1人分)
3.7
g

食事バランスガイドによる分類



※写真は4人前のイメージです。



エネルギー
(1人分)
243
kcal

塩分
(1人分)
0.9
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① さつまいも、かぼちゃを耐熱皿に広げて並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加え混ぜ、ホットケーキの素を加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。溶かしたマーガリンを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ シリコンカップに②を入れ、さつまいも、かぼちゃ、カマンベールチーズをそれぞれお好みの量に乗せる。深めの耐熱皿にカップを6個分並べ、お皿に水を約70ml入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約2分30秒加熱する。

※電子レンジから出すときは型も熱いので、やけどにご注意ください。

材料 (12個分)

- ホットケーキの素……………1袋(150g)
- 卵……………1個
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- マーガリン(溶かしておく)……………30g
- さつまいも(1cm角に切る)……………40g
- かぼちゃ(1cm角に切る)……………40g
- カマンベールチーズ(1cm角に切る)……………50g
- 水……………70ml