

豚しゃぶ



【作り方】

- ① 昆布は固く絞ったふきんで汚れをふき、鍋に水を入れ20分つける。
- ② ①を火にかけて煮立ったら酒を入れ、ふたたび沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ③ ②を中火にして大根、にんじんを先に入れる。はくさい、長(白)ねぎ、春菊、生しいたけ、焼とうふを半量ずつ加えて煮る。豚肉は食べる時に火を通す。
- ④ お好みのタレにつけてどうぞ。

材料(4人分)

- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用…………… 320g
- 大根(皮をむき薄くいちょう切り)…………… 10cm(150g)
- にんじん(皮をむき薄くいちょう切り)…………… 1/3本(70g)
- はくさい(葉と芯に分けざく切り)…………… 300g
- 長(白)ねぎ(斜め切り)…………… 2本
- 春菊(5cm長さに切る)…………… 1束
- 生しいたけ(石づきを落としそぎ切り)…………… 4枚
- トップバリュグリーンアイ有機焼とうふ(一口大に切る)…………… 1丁
- 昆布(10cm長さ)…………… 1枚
- 水…………… 1000ml~1500ml
- 酒…………… 50ml
- ポン酢…………… 適量
- ごまだれ…………… 適量

エネルギー
(1人分)
367
kcal

塩分
(1人分)
3.0
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真は4人前のイメージです。



エネルギー
(1人分)
302
kcal

塩分
(1人分)
1.6g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

乳製品

果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、一口大に切って水で洗う。耐熱皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で約6分加熱する。
- ② ブロッコリーは水でぬらし、耐熱皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③ ホワイトソース缶を鍋にあけ、牛乳を加え、泡だて器でよく混ぜ塩、こしょうをし、温める。
- ④ フライパンを熱してバターを溶かし、玉ねぎに色がつかないように弱火で炒め、かぼちゃ、ブロッコリーを加え、③のホワイトソースを上からかける。
- ⑤ ④にとろけるチーズを一面に散らして蓋をし、中火にし、チーズが溶けたら器に盛りつける。

材料(4人分)

- かぼちゃ……………1/4個(300g)
- ブロッコリー(小房に分ける)……………1個
- 玉ねぎ(薄切りにする)……………1/2個
- ホワイトソース缶……………1缶(290g)
- 牛乳……………150ml
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- バター……………20g
- トップバリュとろけるナチュラルチーズ……………70g



※写真はイメージです。

炊飯器で簡単に!



エネルギー
(1人分)
521
kcal

塩分
(1人分)
1.8g



※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① お米はといて約30分水につけ、ザルに上げておく。
- ② うなぎは縦半分に切り、さらに横1cm幅に切る。
- ③ 炊飯器にお米、a、b、ごぼうを加え混ぜて、上にうなぎを並べて炊く。
- ④ 炊き上がったらみつばを加え、ご飯をほくし器に盛り、きざみのりをかけてどうぞ。

材料 (4人分)

- お米…………… 3合
- 「 ● 水…………… 3カップ(540ml)
- a ● 和風だしの素…………… 小さじ1
- うなぎ蒲焼…………… 1尾
- ごぼう (ささがきにする)…………… 1/2本(80g)
- みつば (1cm長さに切る)…………… 1束
- 「 ● うなぎのたれ…………… 大さじ2
- b ● 塩…………… 小さじ1/2
- 「 ● 酒…………… 大さじ1
- きざみのり…………… 適量