

# かにすき



エネルギー  
(1人分)  
**243**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**3.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中食(果物)

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① ぐすきは約5分ゆで、水洗いしてザルにあげ水気を切る。
- ② 鍋にaを入れ煮立て、ずわいがに・生しいたけ・白菜・長(白)ねぎ・春菊・木綿豆腐・ぐすきを入れ火が通ったらどうぞ。

材料(4人分)

- ずわいがに……………400g
- 生しいたけ  
(石づきを落とし表に十文字を入れる)……………8枚(160g)
- 白菜(5cm長さに切る)……………1/6株
- 長(白)ねぎ(斜めうす切り)……………1本
- 春菊(5cm長さに切る)……………1束(100g)
- 木綿豆腐(一口大に切る)……………1丁(400g)
- ぐすき……………1袋(70g)
- 【水……………5カップ(1000ml)
- 和風だし……………小さじ2(4g)
- a 薄口しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ2
- 酒……………50ml

# 今夜は割り下で お肉を煮る関東風で! 関東風すき焼き



エネルギー  
(1人分)  
**476**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**4.0g**

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4人前のイメージです。

**【作り方】**

**【割り下】**

鍋にaを煮立て割り下を作る。

**【下ごしらえ】**

糸こんにゃくは熱湯でゆで、2等分に切る。

**【すき焼き】**

すき焼き鍋を熱し、牛脂を溶かし、割り下の1/2量を煮立てる。牛肉を半分煮て、生しいたけ・長(白)ねぎ・しめじ・春菊・糸こんにゃく・焼とうふの1/2量を加え、お好みで溶き卵をつけてどうぞ。

材料が少なくなったら残りの割り下と材料を加える。

**材料 (4人分)**

- 牛スライス切りおとし……………350g
- 生しいたけ(石づきを落とし表に十文字を入れる)……………8枚
- 長(白)ねぎ(斜めうす切り)……………2本
- しめじ(石づきを落とし手でほくす)……………1袋(100g)
- 春菊(5cm長さに切る)……………1束(200g)
- トップバリュグリーンアイ  
有機糸こんにゃく……………1袋(200g)
- 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(300g)
- 卵……………4個
- 牛脂……………20g
- 水……………1カップ(200ml)
- 砂糖……………大さじ6
- 酒……………大さじ3
- しょうゆ……………1/2カップ(100ml)

# お餅の野菜あんかけ



エネルギー  
(1人分)  
**282**  
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 肉・魚・卵 果物

※写真は4人前のイメージです。

## 【作り方】

- ① オープントースターでお餅を約3分焼き、余熱で2分おく。
- ② 鍋にaを入れ煮立て、bを加え、小松菜・長(白)ねぎ・にんじん・しめじ・ちくわを入れて煮る。  
火が通ったらcを混ぜて作った水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。
- ③ 焼いたお餅に②のあんをかける。

## 材料(4人分)

- お餅……………8個(375g)
- 小松菜(5cm長さに切る)……………1束(150g)
- 長(白)ねぎ(斜めうす切り)……………1本
- しめじ(石づきを落とし手でほくす)……………1袋(100g)
- にんじん(5cm長さの短冊切り)……………1/3本
- ちくわ(1cm幅の斜め切り)……………4本(100g)
- ┌●水……………2½カップ(500ml)
- a└●鶏がらスープの素……………小さじ1(2g)
- ┌●しょうゆ……………大さじ1
- b└●酒……………大さじ1
- ┌●塩……………小さじ1/3
- c└●片栗粉……………大さじ1½
- ┌●水……………大さじ3
- ごま油……………小さじ1