

冬野菜の具沢山ミネストローネ

<材料：4人分>

水煮大豆……………50g
 玉ねぎ……………1/2個
 にんじん……………1/3本
 はくさい……………80g
 だいこん……………80g
 トマト缶(カット)1缶
 ベーコン(ハーフカット)
 ………………1袋
 にんにく……………1片
 オリーブ油……………小さじ2
 ◇固形コンソメ…1個
 ◇さとう……………小さじ2
 ◇塩・黒こしょう…少々
 水……………600ml

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんじん・だいこんは1cmの角切り、はくさい、ベーコンも同様の大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらベーコン、玉ねぎ、にんじん、だいこんを加えて炒める。
- ③ ②にトマト缶、水煮大豆、はくさい、水と調味料◇を加え、沸騰したら弱火にして15分ほど煮込む。
- ④ 塩・黒こしょうで味を調える。



| レシピ名 | エネルギー | 塩分 | 野菜量 |
|-------------------|---------|------|------|
| 豚しゃぶしゃぶのれんこんソースかけ | 159kcal | 1.1g | 48g |
| 蒸し野菜のみそだれ添え | 72kcal | 0.6g | 115g |
| 冬野菜の具沢山ミネストローネ | 105kcal | 1.1g | 183g |
| もち麦入り金芽米ごはん | 141kcal | 0g | - |

※ごはんの栄養価は出来上がりごはん100g当たりの値
 栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用

輝く☆女性の食セミナー

豚しゃぶしゃぶのれんこんソースかけ

蒸し野菜のみそだれ添え

冬野菜の具沢山ミネストローネ

もち麦入り金芽米ごはん



栄養ケアチーム すぶらうと

豚しゃぶしゃぶのれんこんソースかけ

<材料：4人分>

豚肉（しゃぶしゃぶ用）280g

●塩……………少々

●こしょう……………少々

●酒……………大さじ1

片栗粉……………大さじ1

【れんこんソース】

れんこん……………80g

◎だし汁……………100ml

◎酒……………小さじ2

◎みりん……………小さじ2

◎さとう……………小さじ1

◎薄口しょうゆ…大さじ1

【トッピング】

○フライドオニオン…適量

○小ねぎ……………2～3本

サラダ菜……………8枚

ミニトマト……………4個

<作り方>

【れんこんソース】を作る

- ① れんこんは皮をむきすりおろす。
- ② 鍋に【れんこんソース】の調味料◎を入れ、中火で煮立てる。①のれんこんを加え、トロットするまで木べらで混ぜながら煮る。
- ③ 豚肉は調味料●で下味を付け、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ 大きめの鍋に湯をわかし、③の豚肉をゆでる。※沸騰させると肉が硬くなるのでフツフツわく程度の火加減でゆでる。冷水に取り、しっかり水気を切る。
- ⑤ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 器にサラダ菜を敷き、ミニトマトを添え、豚肉を盛り付ける。
- ⑦ トッピングにフライドオニオン、⑤の小ねぎを散らし、②のれんこんソースをかける。



蒸し野菜のみそだれ添え

<材料：4人分>

れんこん……………120g

ながいも……………80g

にんじん……………80g

☆まいたけ……………60g

☆ブロッコリー…80g

☆パプリカ(黄)…40g

【みそだれ】

★みそ……………大さじ1

★さとう……………大さじ1

★酢……………大さじ1

★しょうが(すりおろし)

……………小さじ1/2



<作り方>

- ① れんこん、ながいもは皮をむき、1cm程度の輪切りにする。※大きい場合は半月
- ② ブロッコリー、まいたけは小房に、にんじんは厚さ7～8mmの輪切りか、花型に抜く。パプリカはへたと種を取り除き、縦に1.5cm幅程度に切る。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に☆以外の野菜を入れ、強火で蒸す。8割程度火が通ったら☆を加え更に2分程度蒸す。
- ④ 【みそだれ】の調味料★を合わせる。
- ⑤ 蒸し野菜を器に盛り、みそだれを添える。

【電子レンジを使う場合】

切った野菜を耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをして加熱する。(600W)
*れんこん、ながいも、にんじんは4～5分
*ブロッコリー、パプリカは1～2分
*まいたけは30秒～1分
※まいたけは出来上がりが黒っぽくなるので他の野菜とは別に加熱する。

もち麦入り金芽米ごはん

<材料：2合分>

(金芽米用計量カップ)

金芽米……………2合(280g)

もち麦……………100g

追加の水……………200ml

(出来上がり量約900g)

<作り方>

- ① 金芽米を炊飯器に2合入れる。
- ② 洗米せず2合の目盛りに水を入れる。
- ③ もち麦を加えさっと混ぜる。
- ④ 追加の水を加える。
- ⑤ 普通炊飯する。