

★ゆで肉だんご

作った肉だんごは、冷凍保存にし、アレンジして色々な料理に！

〈材料〉 3 2個分

【1個分】エネルギー 31kcal 食塩相当量 0.1g

豚挽き肉	350g	白ねぎ	1本	しょうが	20g	卵	1個
片栗粉	大さじ2	塩	小さじ1/3	酒	大さじ2		

作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。しょうがは皮をそぎ、すりおろす。
- ② ボウルに材料全部を入れて、ねばりが出るまでよく混ぜる。ボウル内で4等分にスプーン2本で丸めて、8個ずつ32個分にしてバットに置く。
- ③ カップ4杯の熱湯で茹でる。浮き上がったなら、さらに2分茹で、中まで火を通す。



★肉だんごスープ

エネルギー 128 kcal
食塩相当量 1.2g



〈材料〉 (2人分)

肉だんご	6個	はるさめ	10g
豆苗	1/4パック	生椎茸	2個
白ねぎ	1/2本	ミニトマト	2個
A	肉だんご茹で汁	カップ2	
	中華スープの素	小さじ1/4	
	塩	小さじ1/4	
	こしょう	少々	

作り方

- ① はるさめはポリ袋の中でキッチンばさみで半分の長さに切る。
 - ② 豆苗は根元を切り、半分に切る。生椎茸は石づきをとり、細切りにする。白ねぎは斜め薄切りにする。ミニトマトは横半分に切る。
 - ③ 鍋にAを入れて温める。肉だんごと生椎茸を加えて3～4分中火で煮る。はるさめと豆苗を加えて約1分煮る。白ねぎ、ミニトマトを入れて、こしょうで味をととのえる。
- ☆和風にする時は、中華スープの素と塩を使わずしょう油小さじ1/2とゆず胡椒で味付ける。



★桜えびと青梗菜の清汁

エネルギー 22 kcal
食塩相当量 0.5g

〈材料〉 (2人分)

大根	50g	青梗菜	35g
しめじ	25g	桜えび	5g
だし汁	300ml	しょう油	小さじ1/2
卵白	1/2個分		

作り方

- ① 大根は短冊切り、青梗菜は2cm幅に切り、葉と軸に分けておく。しめじはほぐす。
- ② 鍋に大根と青梗菜の軸、しめじ、だし汁を入れて煮る。煮えたら桜えびと青梗菜の葉を加え、ひと煮立ちする。しょう油を加える。
- ③ 卵白を溶き入れ、蓋をして火を止める。

★肉だんごと野菜の甘酢煮

エネルギー 250 kcal
食塩相当量 1.9g



〈材料〉 (2人分)

肉だんご	10個	ブロッコリー	80g
れんこん(水煮)	60g	パプリカ(赤)	1/2個
サラダ油	大さじ1/2		
A	水	カップ1	
	スープの素	小さじ1/2	
	砂糖・しょう油・酢	各大さじ2	
B	かたくり粉	大さじ1	
	水	大さじ2	

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて3cm長さに切り、電子レンジで約2分加熱する。(加熱時間は機種により調節する)
- ② れんこんはいちょう切りにする。
- ③ パプリカは2cm角に切る。
- ④ A、Bをそれぞれ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、れんこんとパプリカを入れ、1～2分炒める。
- ⑥ 肉だんごとブロッコリーを入れ、Aを加えて中火で2～3分煮る。
- ⑦ Bをもう一度混ぜて加え、混ぜながらとろみをつける。ひと煮立ちさせ、火を止める。

★にんじんしいしり

エネルギー 94 kcal
食塩相当量 0.8g

〈材料〉 (約4～6人分)

人参(中)	1本	ツナ缶(小)	1缶
A {砂糖	大さじ1	しょう油	大さじ1}
ごま油	小さじ2		

作り方

- ① 人参はけん突きでつくか、細かい千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、人参を炒める。
- ③ ツナを油ごと加え、人参がしんなりしたらAで味付ける。

