

# ☆ 冬野菜を使ったレシピ ☆

～おうち時間を利用して、料理にチャレンジしてみませんか～

## のっぺい汁

☆一人分栄養価☆  
エネルギー：155kcal、塩分：1.2g

漢字で「濃餅汁」と書き、汁につけられたとろみが餅がとけたように見えることからこの名前がつけられました。根菜や鶏肉など具沢山の汁物で、とろみがついているのが特徴です。

### <材料 2人分>

だし	
〔水	2.5カップ
昆布	5cm角
鶏肉	60g
大根	50g
人参	30g
油揚げ	1/2枚(15g)
こんにゃく	1/4枚(50g)
里芋	1個(100g)
ねぎ	適量
酒	小さじ2
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1



### <作り方>

- ① だしをとる。鍋に水を入れて、昆布を約30分つけておく。弱火にかけ、沸騰直前で昆布をとりだす。
- ② 鶏肉はひと口大に切る。大根、人参は皮をむく。油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。大根、人参、油揚げ、こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- ③ 里芋は皮をむき、ひと口大に切り、塩ひとつまみ（分量外）でもみ、水で洗う。ねぎは小口切りにする。
- ④ ①に鶏肉、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、里芋を入れて中火で煮込む。食材がやわらかくなったら酒、塩、しょうゆ、水小さじ1（分量外）で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 器に注ぎ、ねぎを散らす。

## ほうれん草とえのきのしょうが和え

☆一人分栄養価☆  
エネルギー：16kcal、塩分：0.9g

冬が旬のほうれん草とえのきの和え物です。しょうがの風味がたまりません。緑と白の色の対比も綺麗です。



### <材料 2人分>

えのきだけ	1/4束(25g)
酒	小さじ1/2
塩	少々
ほうれん草	半束(100g)
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

### <作り方>

- ① えのきだけは根本を切り落とす。3cm長さに切り、ほぐす。
- ② 鍋に①、酒、塩を入れて火にかけ、水分が飛びまで炒め、取り出す。
- ③ ②の鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したらほうれん草を入れて茹で、水にとり、水気をしぼる。3cm長さに切り、ほぐす。
- ④ ボウルにしょうが汁としょうゆを入れて混ぜ、えのきだけとほうれん草を加えて和える。

## ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め

☆一人分栄養価☆

エネルギー：232kcal、塩分：1.6g

冬が旬のブロッコリーを使いました。オイスターソースの風味が食欲をそそります。



### <材料 2人分>

牛もも肉（薄切り）	160g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ブロッコリー	1/2株(150g)
ねぎ	1/2本(50g)
しょうが	1かけ(10g)
油	大さじ1
水	大さじ2

### 調味料

オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

### <作り方>

- ① 肉は食べやすい大きさに切り、酒、しょうゆをからめる。焼く直前に片栗粉をもみこむ。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。軸は外側の固い部分をむき、3cm長さの薄切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにし、しょうがは皮ごと薄切りにする。
- ③ 器にオイスターソース、酒、しょうゆを入れて混ぜ、調味料を作る。
- ④ フライパンに油半量を入れて火をつけ、ブロッコリーを入れて中火で炒める。油が回ったら水を入れ、蓋をして弱火で約1分蒸し焼きにする。いちど取り出す。
- ⑤ フライパンに油を足し、ねぎ、しょうがを弱火で炒める。肉を入れ、中火で焼く。肉が両面焼けたらブロッコリーを戻して混ぜる。調味料を加え、混ぜ合わせる。

## 冬の温野菜 味噌添え

☆一人分栄養価☆

エネルギー：150kcal、塩分：1.1g

好きな野菜をフライパンに入れて、蒸し煮にすると簡単に温野菜ができます。付けだれをドレッシングなどに替えて食べても美味しいですよ。



### <材料 2人分>

かぶ	1個(50g)
里芋	1個(100g)
かぼちゃ	スライス4枚(80g)
ブロッコリー	50g(正味)
厚揚げ	1/3個(50g)
水	1カップ

### 味噌だれ

味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酢	小さじ1
水	大さじ1

### <作り方>

- ① かぶは皮をむき、ひと口大に切る。里芋は皮をむき、ひと口大に切り、塩ひとつまみ（分量外）でもみ、水で洗う。かぼちゃは種をとり、1cm厚さに切る。ブロッコリーは小房に分ける。厚揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きをする。
- ② フライパンにかぶ、里芋、かぼちゃ、厚揚げ、水を入れ、蓋をして中火で8分蒸し煮にする。ブロッコリーを加えてさらに3分蒸す。
- ③ 味噌だれを作る。小鍋に味噌だれの材料を入れ、へらで混ぜながら弱火でとろみがつくまで煮詰める。
- ④ 食材に火が通ったら皿に盛り付け、味噌だれを添える。