



タラと野菜の味噌キムチ煮

～ あっさりとしたタラと豆腐に、味噌とキムチでコクをプラス ～

◆材料（2人分）

タラ	2切れ
木綿豆腐	200g
白菜	1/8個
えのきだけ	1/2袋
春菊	50g
キムチ	50g
味噌	大2/3
酒	大1
ごま油	小1

◆作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、キムチを炒める。
- ② 水400ccと味噌、酒を入れて煮立たせる。
- ③ 白菜を入れて、ふたをして5分煮る。続けて、タラ、豆腐、えのきだけ、春菊を入れて5分ほど煮る。

☆ タラの代わりにサバ缶を汁ごと使っても ☆

1人あたり エネルギー228kcal たんぱく質26.5g 脂質6.7g 食塩相当量2.0g



もやし入りつくね

～ ジューシーなつくねをもやしでボリュームアップ！ ～

◆材料（2人分）

鶏ひき肉	160g
もやし	1/2袋
大葉	5枚
味噌	大1
みりん	小2
おろししょうが	小1
片栗粉	大1
酒	大1
サラダ油	大1/2

◆作り方

- ① もやしは洗って、1cmにざく切りする。大葉は刻む。
- ② ボウルに鶏ひき肉、味噌、みりん、おろししょうが、片栗粉を入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②にもやしと大葉を入れて、4個に分けて成型する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面色よく焼く。酒を振り入れて、ふたをして蒸し焼きにする。

1人あたり エネルギー201kcal たんぱく質16.5g 脂質10.2g 食塩相当量1.3g