

今日のメニュー <蒸し物・煮物で温かく!冬野菜を使って>

- ・せりごはん
- ・かぶら蒸し
- ・柚子みそ田楽
- ・野菜の皮のきんぴら当座煮

・せりごはん

| 材 料   | 4人分    |
|-------|--------|
| 米(米用) | 2カップ   |
| せり    | 80g    |
| 塩     | 小さじ1/3 |
| 白ごま   | 少々     |

(作り方)

- 1、せり—— 根を切り落とし、熱湯でさっとゆでる。冷水にとり、水気を絞る。細かく刻みもう一度水気を絞って、塩をまぶす。
- 2、炊き上がったご飯に、せりを混ぜる。
- 3、器に盛り、ごまをひねって散らす。

<エネルギー275kcal 塩分0.5g>

・かぶら蒸し

| 材 料   | 4人分    |
|-------|--------|
| かぶ    | 400g   |
| 白身魚   | 70g×4切 |
| 塩     | 少々     |
| 酒     | 小さじ2   |
| きくらげ  | 3~4枚   |
| ぎんなん  | 8個     |
| しめじ   | 1/2パック |
| にんじん  | 20g    |
| 卵白    | 1個     |
| 塩     | 少々     |
| <あん>  |        |
| だし汁   | 1カップ   |
| しょうゆ  | 小さじ1/2 |
| みりん   | 小さじ1   |
| 塩     | 少々     |
| かたくり粉 | 小さじ2   |
| 水     | 大さじ2   |
| わさび   | 適量     |

(作り方)

- 1、かぶ——すりおろして、ざるに受けて自然に水気をきる。白身魚(鱈、鯛、鱈など)——1切れを2つに、切り塩、酒をふり、下味をつける。きくらげ——水につけてもどし、細切りにする。しめじ——根元を除き、ほぐす。ぎんなん——殻を割り、実を塩少々加えた熱湯でゆでる。にんじん——薄い短冊切りにする。
- 2、ボウルに、かぶを入れて、きくらげ、しめじ、ぎんなん、にんじんを加える。塩、卵白を加えてよく混ぜる。
- 3、器に1のたらを盛り、2を上にかける。
- 4、器に蓋をして(ないときアルミ箔で)、蒸気のあがった蒸し器で10~12分位蒸す。
- 5、あんをつくる。鍋に、だし汁、しょうゆ、みりん、塩を入れて煮立てる。火からおろして、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 6、4にあんをかけて、わさびを添える。

<エネルギー86kcal 塩分0.6g>

## ・柚子みそ田楽

| 材 料                 | 4人分      |
|---------------------|----------|
| だいこん                | 400g     |
| さといも                | 2個       |
| こんにゃく               | 1/2枚     |
| ┌ 昆布                | 10cm角    |
| └ 水                 | 適量       |
| <b>&lt;柚子みそ&gt;</b> |          |
| 柚子                  | 1個       |
| みそ                  | 100g     |
| 砂糖                  | 30g      |
| みりん                 | 大さじ1、1/2 |
| 酒                   | 大さじ1、1/2 |
| 柚子果汁                | 1個分      |

(作り方)

### 1、柚子みそをつくる。

- ① 柚子——皮の部分をすりおろす。(白い部分は苦いので、除く) 果汁は、絞る。
- ② 鍋にみそ、砂糖、みりん、酒を入れて混ぜる。中火にかけて、焦げないように練り混ぜながら煮る。
- ③ ②がとろりとしてきたら、柚子皮、果汁を加えて更に練る。
- ④ みそに照りがでたら、火を止める。

**(みその味により、塩味など異なるので砂糖、柚子の量などは適宜、味をみて調整したほうがよい)**

<柚子みそ全量エネルギー102kcal 塩分2.7g>

- 2、だいこん——輪切り、半月切りにして皮を厚めにむき面取りをする。米のとぎ汁でゆでる。  
こんにゃく——適宜切り、塩少々をふりもむ。水洗いしてゆでる。  
さといも——皮をむき、塩少々でもみ、2～3分ゆでる。
- 3、鍋に水、昆布を入れて、だいこん、こんにゃく、さといもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- 4、だいこん、こんにゃく、さといもを器に盛り(串に刺してよい。)柚子みそを添える。

<野菜・エネルギー49kcal 塩分0g>

## ・野菜の皮のきんぴら当座煮

| 材 料       |        |
|-----------|--------|
| 野菜の皮、昆布など | 50g位   |
| サラダ油      | 大さじ1   |
| ┌ 砂糖      | 小さじ1   |
| Aしょうゆ     | 大さじ1/2 |
| ┌ 酒       | 大さじ2   |
| └ だし汁(水)  | 適量     |

(作り方)

- 1、材料——細いせん切りにする。
- 2、フライパンに油を入れて1を炒める。Aの調味料を加えて汁がなくなるまで炒め煮をする。ごま、七味唐辛子、山椒粉など好みでふると風味がでる。

## クッキングメモ

### ◆ 今年も 野菜で健康生活を!

- ・ 疲れやすい、風邪をひきやすいなどなんとなく起こる体の不調は、ビタミン、ミネラル不足によって起こります。季節の野菜に注目! 毎日の食生活に取り入れていきましょう。
- ・ 野菜には体を健康に保つ、ビタミン・ミネラル・抗酸化成分・食物繊維が多く含まれている。
- ・ 野菜の1日の目標量は350gが目安! 1日5皿の野菜料理を食べると目標をクリア!
- ・ 冬野菜に注目! —— ・長ねぎ・れんこん・かぶ・山いも・長いも・さといも・大根・小松菜・ほうれん草・春菊・白菜など りんご・みかんなどの果物類など