

ふくさい副菜



かぼちゃとおからのサラダ

【材料 4人分】

かぼちゃ	200g
おから	50g
えだまめ	10房程
干しぶどう	大さじ2
★マヨネーズ	大さじ1と1/2
★こしょう	少々



<栄養価 1人分>
 エネルギー 116kcal
 たんぱく質 2.4g
 脂質 4.1g
 食塩相当量 0.1g

【食材の切り方】

かぼちゃ …… 種と綿を取り除いて、1cm角に切る
 えだまめ …… 水洗いして汚れを落とし、水気を切り、塩を加えてもむ。沸騰した湯でゆでて、茹で上がったラザルにあける。
 干しぶどう …… 小皿に干しぶどうと水を浸るくらい入れる。干しぶどうがふっくらしたら、水気をふきとる。

【作り方】

① 食材を上記の【食材の切り方】のとおり、下処理をする。



③ かぼちゃは、皿に並べてラップをフワッとかけて、電子レンジ600Wで2分30秒程温める。



② フライパンにおからを入れて、中火にかけて、しゃもじなどのヘラで混ぜながら、乾煎りをする。
 ※おからがフワツとしてくれば、OK! です



④ ボウルに★印の調味料を入れて混ぜ合わせたら、えだまめと干しぶどう、②のおからと③のかぼちゃを加えて和える。



○かぼちゃがしっとりしていない場合
 ⇒ 出し汁を少しずつ加えて調整する。
 ○かぼちゃの甘みが少ない場合
 ⇒ 砂糖を少し加えて調整する。





トマトのコンソメスープ

【材料 4人分】

トマト	ちゅうこ 中 1 個
たまねぎ	ちゅうこ 中 1/4 個
えのきだけ	たば 1/2 束 (50g)
水	2と1/2 カップ
コンソメ	こ 1 個と 1/2 個
こしょう	しょうしょう 少々
パセリ (お好みで)	この てきりよう 適量



<栄養価 1人分>

エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.9g

【食材の切り方】

トマト …… かわ皮をむいて、1 cm 角にする
 たまねぎ …… うすき薄切りにする
 えのきだけ …… いしづきとのぞ石突を取り除いて、3 等分に切り、こふさわ小房に分ける

【作り方】

- ① 食材を上記の【食材の切り方】のとおり、下処理をする。



- ③ コンソメが溶けて、たまねぎが煮えたらこしょうで調味して、火を止める。



- ② なべ鍋に、たまねぎとえのきだけ、水を入れて中火にかけて、沸騰してきたら、コンソメとトマト、(お好みで) パセリを加えて煮る。

