

## ぜんまいと油揚げの煮物



### 材料 (4人分)

ぜんまい(戻し)	210g
油揚げ	30g
糸こんにゃく	100g
人参	50g
油	大さじ1
だし汁	100ml
醤油	大さじ2と1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

### カロリー表示 (1人分)

エネルギー	99kcal
食物繊維	3.7g
蛋白質	3.3g
脂質	5.7g

### 作り方

1. ぜんまい、糸こんにゃくは3cm位の長さに切り、人参は太めの干切りにする。
2. 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、太めの干切りにする。
3. 鍋に油を熱し、ぜんまいと糸こんにゃくを炒め、人参と油揚げを加えて、調味料を入れて中火で煮汁がなくなるまで煮る。

# うどの菜種和え



## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	58kcal
食物繊維	1.5g
蛋白質	4.2g
脂質	1.2g

## 材料 (4人分)

うどん	200g(1本)
卵	1個
むき海老	50g
わかめ(戻し)	100g
だし汁	大さじ1
うす口醤油	小さじ1強
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2

A

## 作り方

1. むき海老は、茹でてザルにあげておく。
2. 卵はそぼろ状にして、冷ましておく。
3. Aを火にかけて、冷ましておく。
4. わかめはざく切りにする。
5. うどは皮をむいて拍子切りにし、酢水にさらす。
6. 卵以外の全てのものを混ぜて、冷やしておく。
7. 食べる直前に卵をまぜる。

# ねまがいたけの味噌汁



## 作り方

1. ねまがいたけは皮をむき、筋の硬いところを取る。
2. ねまがいたけが長ければ、斜めに半分に切る。
3. 水に2のねまがいたけを入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 厚揚げを切り、3の鍋に入れる。
5. 味噌を加えて少しコトコト煮る。(好みに応じて酒粕を入れる。)

### カロリー表示 (1人分)

エネルギー	97kcal
食物繊維	3.7g
蛋白質	8.5g
脂質	4.2g

### 材料 (4人分)

ねまがいたけ	400g
水	600ml
味噌	50g
厚揚げ	120g
酒粕(お好みで)	10g

# ふきのとう味噌



## 材料 (4人分)

ふきのとう	8個
油	大さじ1
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
白ごま	15g

## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	97kcal
食物繊維	2.2g
蛋白質	2.4g
脂質	5.7g

## 作り方

1. ふきのとうを茹で、しっかり水気を切り、細かく刻む。
2. フライパンにふきのとうを入れ、油でさっと炒める。
3. 味噌・砂糖・白ごまを加えて、焦げ付かないように中火でよく混ぜ合わせる。