

ひじき・ごぼう・こんにゃく入り肉みそ

<材料: 作りやすい分量 出来上がり 380g>

◎ひじき(乾燥)	大さじ1
◎ごぼう	50g
◎こんにゃく	100g
◎ごま油	大さじ1/2
◎鶏ひき肉(皮なしタイプ)	200g
～調味料～	
◎みそ	大さじ3と1/2
◎酒	大さじ2
◎砂糖	大さじ1
◎しょうがの絞り汁	小さじ1

(1/6量)1人分の栄養量 : 83kcal 食塩相当量1.1g

<作り方>

1. ひじきは洗って水で戻し、水けを切る。
ごぼうは細めのささがきにし、水にさらし水けを切る。
こんにゃくは5mm角に切り、熱湯でサッとゆでてざるに上げる。
2. フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒めポロポロになったら1を加えて炒める。全体に油が回ったら、火を止めてから～調味料～を加えて混ぜあわせ、再び中火に かけて汁気がなくなるまで炒める。

ひじき・ごぼう・こんにゃく

食物繊維が豊富な組み合わせのレシピです！
ひき肉とのなじみが良くなるように、こんにゃくは小さく切るのがコツです。
この肉みそを、焼きナスや豆腐にかけると主菜のおかずに変わります！



トマトと菜の花サラダ

<材料: 作りやすい分量 2人前>

◎トマト	75g (1/2個)
◎たまねぎ	25g (1/8個)
◎菜の花	125g (1/2束)
～調味料～	
◎サラダ油	大さじ2
◎酢	大さじ1
◎トマトケチャップ	小さじ1
◎塩	小さじ1/5
◎こしょう	適量

1人分の栄養量: 49 kcal 食塩相当量 0.6g

<作り方>

1. 菜の花はゆでて食べやすいサイズに切り分ける。
2. トマトは1～2cm角に、たまねぎはみじん切りにする。
3. ボウルで～調味料～を合わせてドレッシングを作る。
4. ボウルに1と2を加えて全体をざっくり和え、器に盛りつけて出来あがり。

菜の花

カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸
カルシウム、鉄等のミネラル類が豊富。
特にビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラス。
体の抵抗力を高め、風邪などを予防します！
～保存～
水でしめらせたキッチンペーパーに包み、
冷蔵庫で2～3日

