

〈 レシピ 〉

ぶりのソテー バターしょうゆかけ

エネルギー 271kcal
たんぱく質 16.7g
塩分 0.7g



〈材料 2人分〉

- ぶり 2切れ
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- サラダ油 小さじ1
- バター 10g
- しょうゆ 小さじ1
- 大和芋 60g
- ししとう 6本
(切り目を入れる)

〈作り方〉

- ぶりは両面に塩をふって20分おいて、洗う。水けをふいて、こしょうをふる。
- 大和芋は皮をむき、すりおろし、皿に盛る。
- フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、ししとうを炒め、皿に盛る。
- フライパンにサラダ油小さじ1/2を加え、ぶりを入れ強火で片面に焼き色をつけ、ふたをして中火で両面をこんがり焼き、すりおろした大和芋の上にぶりをのせる。
- フライパンの脂をペーパータオルでふいて、バターを入れ弱火で溶かし、しょうゆを加えてぶりにかける。

豆乳かす汁

エネルギー 230kcal
たんぱく質 14.3g
塩分 1.7g



〈材料 2人分〉

- 豚肉こま切れ 60g
- ごぼう 1/4本
- 大根 2cm
- にんじん 1/4本
- こんにゃく 1/4枚
- 油あげ 1/2枚
- しいたけ 2個
- 無調整豆乳 100ml
- 酒かす 30g
- みそ 大さじ1 1/2
- だし 300ml
- 小ねぎ(小口切り)適量

〈作り方〉

- ごぼうはさがきに切る。大根とにんじんはいちょう切り、こんにゃくはひと口大にちぎり、しいたけは軸を取り4等分に切る。油あげは縦半分に切り、1cm幅に切る。
- 豚肉はひと口大に切る。
- 鍋にだし、豚肉、切った野菜、こんにゃくを入れ、火にかけて、沸騰したらアクを取り、ふたをずらしてのせ、弱火で5分煮る。
- 酒粕とみそを煮汁で溶いてから鍋に入れ、豆乳、しいたけを加え、ふたをして弱火で5分煮る。
- 器に盛り、小ねぎをちらす。



【冬の献立】

- ぶりのバターしょうゆかけ
- 豆乳かす汁
- ごはん
- りんご