

けんちん汁

大人1人分 エネルギー54kcal 塩分0.7g

材料	大人4人分	作り方
里芋	100g	① 里芋は皮をおき、一口大に切る。大根と人参はいちょう切りにする。長ねぎは薄切りにする。
大根	100g	
人参	20g	
長ねぎ	20g	
油揚げ	25g	
ごま油	小さじ1/2弱	② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
だし汁	3カップ	
塩	1g	③ 鍋にごま油を熱して、長ねぎ以外の具材を炒める。
A みりん	小さじ1/2弱	
醤油	小さじ2強	
片栗粉	小さじ1弱	④ だし汁を加えて煮る。野菜が柔らかくなったらAを加え、長ねぎも入れて煮る。
		⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

おすすめレシピ

魚の米粉ムニエル

大人1人分 エネルギー136kcal 塩分0.7g

材料	大人4人分	作り方
鮭（他の魚でも可）	4切れ（200g）	① 魚に塩をふり、米粉をまぶす。 ② フライパンにバターを熱して魚を焼く。 ③ トマト、千切りにしたキャベツを添えて、ドレッシングをかける。
塩	1.5g	
米粉	大さじ3弱	
バター（サラダ油でも可）	小さじ1強	
添え野菜		
トマト	100g	
キャベツ	100g	
ノンオイルドレッシング	小さじ2	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

