

🍴🍴 おすすめレシピ 🍴🍴

令和8年1月

魚のみそマヨホイル蒸し 大人1人分 エネルギー150kcal 塩分0.6g

材料	大人4人分	作り方
鮭（他の魚でも可）	4切れ	① 魚に塩をふり、下味をつける。 ② 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。 ③ アルミホイルに魚、A、野菜の順にのせて包み、水を張ったフライパンで蒸す。（オーブントースターで熱しても良い。）
塩	0.5 g	
玉ねぎ	100 g	
人参	20 g	
A { マヨネーズ	大さじ2強	
味噌	小さじ2弱	

厚揚げのカレー煮 大人1人分 エネルギー161kcal 塩分0.9g

材料	大人4人分	作り方
厚揚げ	300 g	① 厚揚げを一口大に切る。大根はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。 ② 鍋に油を熱し野菜を炒める。野菜に火が通ったら厚揚げとAを加えて煮込む。 ③ カレールウを加え、溶けるまで煮込む。
大根	120 g	
玉ねぎ	70 g	
人参	20 g	
油	小さじ1/2強	
A { 醤油	小さじ1弱	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1強	
水	カップ1と1/4	
カレールウ	25 g	

※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。

