

ほうれん草の ポタージュスープ



《材料》	(8人分量)
冷凍ほうれん草	1袋
玉ねぎ	1個
バター	20g
牛乳	800cc
コンソメ	1個
塩	ひとつまみ

《作り方》

- 1、ほうれん草を冷凍のまま細かく切る
- 2、スライスした玉ねぎをバターで茶色くなるまで炒め、ほうれん草を加えさらに炒めて牛乳半量を入れてひと煮立ちさせる。
- 3、余熱をとり、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- 4、鍋にうつし、残りの牛乳を加えコンソメ・塩で味をととのえ沸騰しないよう加熱する

【1人分】 92 kcal
野菜の量 50 g
塩分 0.5 g

人参シリシリ マスタードサラダ



《材料》	(2人分)
にんじん	中1本
酢	小さじ1
A [イタリアンドレッシング	小さじ1
マスタード	小さじ1

《作り方》

- 1、にんじんは皮をむき、千切り(しりしり)にする
- 2、レンジで4分加熱する
- 3、Aを合わせ、にんじんと和える

【1人分】 58 kcal
野菜の量 100 g
塩分 0.2 g

きゅうりとピーマンの 塩こんぶ和え



《材料》	(1人分)
きゅうり	50g
ピーマン	50g
塩こんぶ	2g

《作り方》

- 1、ピーマン、きゅうりを千切りにする。
- 2、器にピーマン、塩昆布を入れふんわりラップし、レンジで2分加熱する。
- 3、2にきゅうりを入れて和える。

【1人分】 26 kcal
野菜の量 100 g
塩分 0.4 g

ホットレバーサラダ



《材料》 (4人分量)	
レバー	100g
A [酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
鶏むね肉	100g
塩だれ	小さじ1
キャベツ	400g
塩・こしょう	少々

《作り方》

- 1、レバーは薄くそぎ切りにし、Aに15分ほど漬け込む
沸騰した鍋で15分ゆでる。
- 2、1のレバー、生の鶏肉を塩だれに漬け込む
- 3、耐熱皿にキャベツを平らにのせ、2～3分加熱し、
塩・こしょうをふり2を並べて3分加熱する。

【1人分】 92 kcal
野菜の量 100 g
塩分 0.3 g

小松菜と桜エビ の煮びたし



《材料》 (2人分)	
小松菜	1袋
桜エビ	4g
しめじ	1/2袋
白だし	小さじ2
水	100cc

《作り方》

- 1、小松菜を洗いざく切りに。しめじは石づきを切りほぐす。
- 2、鍋に白だし・小松菜・しめじ・桜エビを入れて
しんなりするまで中火で煮込んで水気がなくなれば
出来上がり。

【1人分】 36 kcal
野菜の量 100 g
塩分 0.1 g

大根とあさりの 煮こみ



《材料》 (8人分量)	
大根	800g
あさり水煮	1缶
A [麵つゆ(ストレート)	150cc
酢	150cc
水	150cc

《作り方》

- 1、大根は食べやすい大きさに切る。
(1センチ幅のいちょう切り)
- 2、鍋に大根、A、あさり缶の汁を入れて中火で煮込む。
- 3、大根が柔らかくなったらあさりを入れ
ひと煮立ちさせ、盛り付ける

【1人分】 40 kcal
野菜の量 100 g
塩分 0.9 g