

さばあーぐー

【材料】(4人分)

さば水煮缶	…	120g
おから	…	120g
ひじき	…	6g
砂糖	…	2.4g
濃い口しょうゆ	…	2g
米みそ	…	4g
サラダ油	…	2g

【作り方】

- ①サラダ油以外の材料を混ぜて、サラダ油をひいてフライパンで両面焼く。

白すでCaラフル豆苗炒め

【材料】(4人分)

豆苗	…	120g
エリンギ	…	32g
赤パプリカ	…	20g
白す干し	…	6g
昆布茶	…	0.8g
韓国のみ	…	2.0g
ごま油	…	1.2g
いりごま(白)	…	8g

【作り方】

- ①豆苗は3cm程の長さに切る。エリンギは短冊切りに、赤パプリカは千切りにする。
- ②ごま油をひいたフライパンに材料を入れて炒める。

豆苗はカルシウムがたっぷりです。食感を残すようさっと炒めるのがポイント。昆布茶と韓国のみが、味の決め手です★



鉄分たっぷり小松菜スープ

【材料】(4人分)

小松菜	…	60g
大根	…	60g
干し椎茸	…	2g
人参	…	28g
切干大根	…	12g
さくらえび	…	4g
鶏がらスープの素	…	12g
酒	…	4g
薄口しょうゆ	…	8g
塩	…	1.2g
片栗粉	…	2g
水	…	400g

【作り方】

- ①小松菜は1cm長さに切る。大根・人参は3mmのいちよう切りにする。干し椎茸は水で戻して千切にする。切干大根は水で戻して1cm長さに切る。
- ②鍋に水を入れ、①の野菜を煮る。野菜が柔らかくなったら調味する。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。

黒豆腐ドーナツ

【材料】(4人分)

絹豆腐	…	60g
ホットケーキミックス	…	60g
きな粉	…	8g
黒豆(煮豆)	…	40g
揚げ油	…	適量

【作り方】

- ①絹豆腐をすりつぶし、ホットケーキミックスを入れてなめらかになるまでよく混ぜ合わせ、黒豆を加えてさっと混ぜる。
- ②①を一口大の大きさにスプーンですくい、丸く成形し、170度の油で3~5分揚げ、きな粉をまぶして出来上がり。