

★ ずしぱまママスクール レシピ♪ ～冬編～



エネルギー 687kcal

食塩相当量 1.9g

厚揚げとキャベツのみそ炒め

■材料（2人分）

厚揚げ	200g
キャベツ	120g
にんじん	40g
さくら海老	大さじ1
干し椎茸	2枚
みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
干し椎茸の戻し汁	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

■作り方

- ①干し椎茸を水で戻す。（戻し汁は③で使用）
- ②厚揚げとキャベツは一口大、人参は短冊切り、戻した干し椎茸は薄切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱して厚揚げを焼き、にんじん、さくら海老、椎茸を加えてさっと炒める。
- ⑤③とキャベツを加えて手早く炒める。

小松菜とたまごスープ

■材料（2人分）

小松菜	100g（2株）
えのき	40g（1/2袋）
卵	1個
水	400ml ←厚揚げの炒め物で
中華だし	小さじ1 使用した干し椎茸の
塩	ひとつまみ 戻し汁でも♪
片栗粉	小さじ1

■作り方

- ①小松菜とえのきは3cm長さに切る。
- ②鍋に水と中華だしを煮たて、①を煮る。
- ③塩を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④溶いた卵を流し入れ、お玉で軽く混ぜる。

さつまいもとりんごの甘煮

■材料（4人分）

さつまいも	200g（小1本）
りんご	200g（小1個）
砂糖	大さじ2
レモン果汁	大さじ1/2
水	1カップ（200ml）

■作り方

- ①さつまいもとりんごを一口大に切る。さつまいもは水にさらす。
- ②鍋に全ての材料を入れて蓋をし、弱火でさつまいもが柔らかくなるまで煮る。

ご飯（180g）