



「あったか 冬野菜レシピ」

幼児や高齢者の方でも食べやすく、消化も良いので、食欲がない時にもおすすめです。



★レンジで簡単かぶら蒸し ～1皿分の野菜がとれます～

—材 料—〈2人分〉

かぶ・・・中 1/2 個(120g)
卵白・・・・・・・・・・1 個分
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
たら・・・・・・・・50g×2 切れ
にんじん・・・・・・・・8g
しめじ・・・・・・・・10g
ブロッコリー・・・・・・・・10g
あん
めんつゆ(2 倍濃縮)・大さじ 1
水・・・・・・・・大さじ 2
片栗粉・・・・・・・・小さじ 1/2

—作り方—

- ①かぶはすりおろして水気を軽くきり、卵白と塩をよく混ぜる。
- ②にんじんは小さめのせん切り、しめじは小房に分け、ブロッコリーも小さく切る。
- ③一人分ずつ、器の底にたらを置き、その上に①のかぶ、その上ににんじん、ブロッコリー、しめじをのせる。
- ④ラップをふんわりかけて電子レンジ 500w で 3～4 分加熱する。(蒸し器で 15～20 分蒸してもよい。)
- ⑤あんの材料をよく混ぜ、500w の電子レンジで 1 分程度加熱する。(途中で 2 回くらい混ぜる。)
- ⑥あんを④の上からかけて、出来上がり。

(1人分エネルギー70kcal、食塩相当量 0.9g)

★たらの代わりに…鯛やひらめ等の白身魚、えび、魚の蒲焼き缶などでもお試しください。

卵黄が余った時の 活用レシピ

★白菜のとろとろ卵とじ ～1日に必要な野菜の1/3の量がとれます～

—材 料—〈2人分〉

白菜・・・・・・・・4枚程度(180g)

玉ねぎ・・・・・・・・1/4個(60g)

めんつゆ(2倍濃縮)・大さじ2

水・・・・・・・・200ml

片栗粉・・・・・・・・小さじ1

水・・・・・・・・小さじ1

溶き卵・・1個(＋余りの卵黄)

青ねぎ(小口切り)・・・・適量

—作り方—

①白菜はざく切り、玉ねぎは薄切りにする。

②鍋に分量のめんつゆと水、白菜、玉ねぎを入れ、蓋をして蒸し煮にする。

③白菜に火が通ったら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。(水分が少ないようなら、水を適量たす。)

④溶き卵を回し入れて卵とじにして青ねぎを散らす。

(1人分エネルギー74kcal、食塩相当量0.9g)



★キャロット卵ボーロ ～にんじん嫌いな人でもおいしい！香りにまず慣れよう～

—材 料—〈1人分〉

卵黄・・・・・・・・1個分

砂糖・・・・・・・・20～30g

にんじん(すりおろし)・・15g

かたくり粉・・・・・・・・80g

—作り方—

①卵黄、砂糖、にんじんのすりおろしをよく混ぜる。

②①にかたくり粉を加えて、全体をよく混ぜ、耳たぶくらいの軟らかさにしてまとめる。

③直径1cm程度に丸めて鉄板に並べ、160度に熱したオーブンで15～20分程度焼く。

(1人分エネルギー114kcal、食塩相当量0.0g)

★水分が多い時にはかたくり粉を足し、水分が少ない時には水を小さじ1/2以内くらいから少しずつ足して耳たぶ程度の軟らかさにします。