

～おすすめレシピ～

《さつまいものポタージュ》

(材料：2人分)

さつまいも……………200g
玉ねぎ……………60g
バター……………10g
水……………150ml
牛乳……………200ml
固形コンソメ……………4g
塩こしょう……………少々

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、さつまいもは皮をむき1cmの角切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、弱火でしんなりとするまで①を炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加え中火で煮る。
- ④ さつまいもが崩れてきたら火を止め、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻して熱し、牛乳を加え、塩こしょうで味を調えて器に盛る。

各栄養素 1人当たり

【252kcal、たんぱく質 5.0g、脂質 8.2g、カルシウム 158mg、塩分 1.3g】

《かぶとにんじんの甘酢あえ》

(材料：2人分)

かぶ……………200g
にんじん……………80g
塩……………少々
しらす干し……………10g
酢……………大さじ1
みりん……………小さじ2

- ① しらす干しは酢につけて10～15分おく。
- ② みりんは煮きっておく。
- ③ かぶは皮をむき、いちょう切りにする。にんじんは皮をむき、いちょう切りしきつとゆでる。ともに塩をまぶし10～15分おいてしんなりさせ、水気をしっかりときる。
- ④ しらす干しに②を加え、③とあえる。

各栄養素 1人当たり

【55kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.2g カルシウム 46mg 塩分 0.7g】