

～おすすめレシピ～

《白菜のとろとろ豆乳スープ》

(材料：2人分)

白菜……………200g

ベーコン……………80g

にんじん……………100g

しいたけ……………30g

豆乳……………200ml

だし汁……………200ml

油……………小さじ1

塩……………少々

こしょう……………少々

① 白菜、ベーコン、にんじんは食べやすい大きさに、しいたけは細切りにする。

② 鍋に油を熱し、①を加えて炒める。

③ だし汁を加え、具材に火が通るまで煮る。

④ 豆乳を加え、塩、こしょうで味を整える。

各栄養素1人当たり

【262kcal タンパク質 10.3g 脂質 19.9g カルシウム 75mg 塩分 1.3g】

《ひき肉とじゃがいもの生姜炒め》

(材料：2人分)

鶏ひき肉……………50g

生姜……………10g

じゃがいも……………150g

ピーマン……………50g

油……………小さじ1/2

塩……………小さじ1/3

こしょう……………少々

① 生姜はみじん切りにし、じゃがいもとピーマンは千切りにする。じゃがいもは水にさらしておく。

② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉と生姜を炒める。ピーマンと水気を切ったじゃがいもを加えさらに炒める。

③ 塩、こしょうで味を整える。

各栄養素1人当たり

【115kcal タンパク質 6.7g 脂質 3.2g カルシウム 9mg 塩分 1.0g】