



# 根菜の信田巻

野菜 129g



中身のアレンジが  
きくレシピ。  
お弁当にも  
オススメ。

## 材料:4人分

小揚げ	2枚	【調味料】	
人参	1本	だし汁	400cc
ごぼう(4つ切り)	1本	砂糖	小さじ2
たけのこ	4本	みりん	大さじ1
干びょう	1mくらい	しょうゆ	大さじ3

## 栄養価(1人分)

エネルギー	118kcal
塩分	2.2g

## おすすめの組み合わせ

●ひじき炒り豆腐  
→8P

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート

## 作り方

- ① 小揚げは横3方から切れ目を入れて開き、熱湯をかけて油抜きをする。干びょうは固めに下ゆでしておく。
- ② ごぼうは外皮をそぎ、4つ切りにして水にさらし、あく抜きをする。
- ③ 人参・たけのこは、太さを②のごぼうに合わせ、長さは小揚げに合わせて切る。
- ④ 小揚げを広げ、人参・ごぼう・たけのこをのせ、端からくるくると巻き、4か所干びょうで巻きしぼる。
- ⑤ 鍋にだし汁と④を入れ、煮立ったら他の調味料を入れ中火で10分、弱火で10分煮る。
- ⑥ 火を止め冷やして味を含ませ、長さ4等分に切り、盛り付ける。

## ポイント

中身は、ふき・長いも・ちくわ・ヤーコン・ベーコン・バラ肉など色々アレンジできます。冷蔵庫で2日位保存できます。



# にらと豆腐の卵とじ

野菜 60g

スピード調理!



食べごたえが  
あるのにヘルシーな  
一品。忙しい時の  
お助けメニュー。

## 材料:4人分

にら(4cm長さ)	2袋	【調味料】	
木綿豆腐(16等分)	1丁	砂糖	大さじ1
卵	4個	みりん	大さじ2
		しょうゆ	大さじ2
		こしょう	少々

## 栄養価(1人分)

エネルギー	167kcal
塩分	0.9g

## おすすめの組み合わせ

●大根じゃこごはん  
→6P

## 作り方

- ① フライパンに豆腐と調味料を入れ火にかけ、両面に味が付くように転がしながら弱火で2分程煮る。
- ② ①のにらを加え、さっと混ぜ合わせる。
- ③ 溶き卵を回しかけ、ふたをして火を止める。

## ポイント

にらと卵は火を通しすぎないように。(卵は半熟位)