



なめこのみぞれ汁



根菜の大根や
血行促進の
長ねぎが入って、
体が温まります。

材料:4人分

なめこ	1袋
小揚げ	1/2枚
大根おろし	100g(1/10本分)
だし汁	500cc
みそ	20g(約大さじ1)
長ねぎ(小口切り)	20g

栄養価(1人分)

エネルギー	40kcal
塩分	0.7g

おすすめの組み合わせ

●にらと豆腐の卵とじ
→16P

作り方

- ① だし汁を沸かし、なめこと小揚げが煮えたら、みそを溶かし入れる。
- ② 仕上げに大根おろしと長ねぎを入れる。
(大根の水分が多いときは、水気を少し切りましょう。)

コラム④ 基本のだし汁の作り方

【材料】水1000ml、だし用昆布10g、かつお節10g

【作り方】鍋に水と昆布を入れて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつおぶしを加えてすぐに火を消す。ザルかキッチンペーパーでこし、冷蔵庫で保存。(保存期間は1週間)

【ポイント】昆布は水につけて一晩冷蔵庫に入れておき、翌日火にかけると昆布のだしが良く出ます。かつおぶしは‘お茶パック’に入れてから鍋に入れると、後片付けが楽になります。



はんぺんふわふわ団子スープ



お子さんから
年配の方まで
食べやすい
メニューです。

材料:4人分

はんぺん	1枚(60g)	【調味料】	
鶏ひき肉	40g	コンソメの素	1/2個(小さじ1)
長ねぎ(みじん切り)	1/4本	塩	少々
えのきだけ		こしょう	少々
(長さ半分)	1袋		
乾燥わかめ(戻す)	小さじ1(1g)		
水	600cc		

栄養価(1人分)

エネルギー	38kcal
塩分	0.5g

おすすめの組み合わせ

●黒豆ちらし
→4P

作り方

- ① 鍋に分量の水とコンソメの素を入れ、沸騰させる。ビニール袋にはんぺん・鶏ひき肉・長ねぎを入れ、袋の上からもみこみ材料を混ぜ合わせ団子の素を作る。
- ② 袋の片方のすみを少しハサミで切り、材料を絞りだし、スプーンで受けて鍋に入れる。
- ③ ②にえのきだけ・戻したわかめを入れ、塩・こしょうで味を調える。

ポイント

- ・はんぺんがつぶれにくい場合は、フードプロセッサーか、すり鉢を利用して。
- ・団子の中に長ねぎ、えのきだけ、わかめをみじん切りして混ぜ、スープにとろみをつけると、高齢の方向けに食べやすくなります。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート