



【ヘルシーメニュー total 408kcal】

* 2月Cメニュー*

■ 材料 4人分

■ かぶのそぼろ煮

115 Kcal

かぶ (小)	4個 (450g位)	A	だし汁	450cc
かぶの葉	40g		砂糖	小さじ2
鶏挽き肉	120g		薄口しょうゆ	大さじ2
しょうが	1片 (10g)		みりん	大さじ2
カレー粉	小さじ1/4			

■ 作り方

- ① かぶは茎を1cmくらい残して葉を切り落とし、泥をきれいに洗い流した後皮をむいて1cm幅のくし型に切る。葉は3cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油小さじ2 (分量外) を熱し、挽き肉とカレー粉を加えて中火で炒める。色が変われば、かぶを加えてサッと炒めAを加える。
- ③ 煮立ったらアクを取り、弱火で10分ほど煮る。葉を加えて更に1~2分煮、最後に水溶性片栗粉【片栗粉大さじ1.5 : 水大さじ3】でトロミをつける。器にかぶを崩さないように盛り、おろししょうがを添える。

■ 1番だしの取り方

- ① 鍋に水1300ccと昆布13gを入れて中火にかけ、ぷつぷつと泡が立ち煮立つ直前に昆布を取り出す。*ここまでが昆布だし。
- ② かつお節13g~26gを加え、ふわっと煮立ったら火を止め、かつお節が底に沈むまで待つ。(5~10分程度) ザルでこして、澄んだだし汁を作る

■ 白身魚の幽庵焼き

175 Kcal

魚の切り身	4切れ	【幽庵だれ】	
さわら・たら・鮭・鯛・ぶり等		{ しょうゆ	大さじ2
ゆず(又はレモンの輪切り) 4枚		{ みりん	大さじ2
		{ 酒	大さじ2

■ 作り方

- ① 切り身の全体に軽く塩をふり、15分くらいおいて身を締める。
器に幽庵だれとゆずを合わせ、魚の切り身入れて途中で返しながら、30分位漬け込む。
***脂の多い魚の場合、漬け込む時間を長くしましょう。**
- ② 魚焼きグリルやオーブントースター等に魚を入れて焼き、途中ハケで2～3回たれを塗って香ばしく焼き上げる。

■ けんちん汁

118 Kcal

豆腐	1/2丁	だし汁	800cc
薄揚げ	1/2枚	塩	小さじ2/3
ごぼう	40g	薄口しょうゆ	大さじ1
里芋	2個	酒	大さじ1
にんじん	40g		
干しいたけ	2枚	ネギ又は万能ネギ	適量

■ 作り方

- ① 豆腐はふきん等で包み、粗くつぶして水気をしぼる。
薄揚げは、短冊に切る。里いもは皮をむいて3mm厚さの輪切りにする。
ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
にんじん・水で戻したしいたけはいちょう切りにする。
- ② 鍋にゴマ油大さじ1/2(分量外)を熱し、中火で軽く材料を炒める。
だし汁を注ぎ、材料が柔らかくなるまで弱火で6～7分煮る。
塩・薄口しょうゆ・酒で味を調え、ネギの小口切りを散らす。