

生姜ごはん

材料	4人分
米	2合
水	
おろし生姜	大さじ2
和風だし	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1



効用: 抗炎症作用・殺菌作用
全身を温め、血管拡張・血行促進

作り方

- ①米を洗い、調味料・おろし生姜・調味料・水を加えてご飯を炊く。
- ②ご飯が炊き上がったら大根とあさりのあんかけと共に盛り付ける。

生姜のすりおろし…生姜を垂直に回しながら繊維を断ち切るように円を描くようにすりおろす。繊維が口に残らず香がより強く感じられる。

大根とあさりのあんかけ

材料	4人分
だいこん	300g
にんじん	50g
長ねぎ	1/2本
生しいたけ	2枚
あさり殻付き	300g
サラダ油	小さじ1
水	3カップ
中華味	小さじ1/2
★オイスターソース	小さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★さとう	小さじ1/2
小松菜	1/3把
○片栗粉	大さじ2
○水	大さじ2
ごま油	小さじ1

下準備

- だいこん…3cm長さの短冊切り
にんじん… ”
長ねぎ…斜め切り
生しいたけ…うす切り
小松菜…3cm長さ
あさり…あさを平らに並べひたひたの水と塩を加えしばらく置く。その後、塩水から出してあさりの殻をこすり合わせながら流水で洗う。

作り方

- ①フライパンにサラダ油を加え、だいこん・にんじん・長ねぎ・生しいたけ・あさりの順に炒める。
- ②水と調味料を加えて野菜を煮る。野菜に火が通りあさりの口が開いたら、★の調味料を加える。
- ③最後に小松菜を加え柔らかくなったら、片栗粉でとろみを付ける。仕上げにごま油で風味をつけて出来上がり。

豚肉と野菜のチーズ蒸し

材料 4人分

豚肉(肩ロース)	200g
長ねぎ	1/2本
エリンギ	2本
ブロッコリー	1/2株
里芋	大2個
ミニトマト	8個
とろけるチーズ	2枚
酒	20ml
みそ	大さじ2
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1
酒	大さじ1

※クッキングシート

下準備

豚肉…ひと口大に切る。

♡の合わせ味噌を少量かけて下味を付ける。

長ねぎ…斜め切り

エリンギ…スライス

ブロッコリー…小房に分ける。

里芋…包丁で中心にぐるりと切り目を入れる。

皿に並べ、水をまわしかける。ふんわりと

ラップをかけ600Wで4～5分かける。

出来上がったら、きれいに皮をむく。

輪切りにする。

ミニトマト…ヘタを取り、半分に切る。

作り方

①クッキングシートを広げ、里芋を並べる。

その上に、下味を付けた豚肉をのせブロッコリー・長ねぎ・エリンギ・ミニトマトをのせる。

②野菜の上に酒をかけ、残りの合わせ味噌を全体にかけて、クッキングシートで包む。

蒸し方

フライパンに包みを並べ、水100mlを脇からそっと入れる。

フタをして8分蒸し焼きにする。包みを開き、チーズを散らして再び包み、余熱でチーズを溶かして出来上がり。

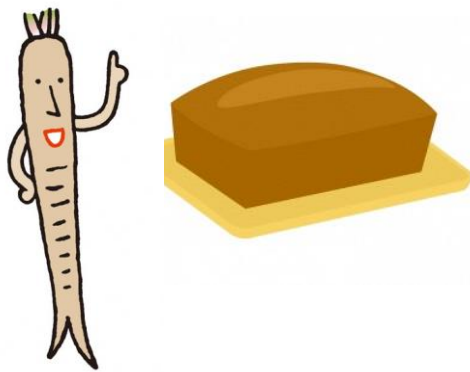


こんなふうそのまま
お皿に盛りつけて
くださいね!

1人分の栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
生姜ご飯	273	4.9	0.7	0.5
大根とあさりのあんかけ	56	1.3	1.9	1.0
豚肉と野菜のチーズ蒸し	200	11.9	11.7	1.4
太ごぼうのチョコケーキ	134	2.8	7.4	0.3
きんかんの甘煮	66	0.3	0.4	0
合計	729	21.2	12.1	3.2

太ごぼうのチョコケーキ

材料	4人分
ごぼう	80g
さとう	40g
卵	1個
ピュアココア	20g
牛乳	100ml
ホットケーキミックス	70g
レーズン	30g
サラダ油	大さじ3
くるみ	10g



下準備

太ごぼう…5ミリの角切り。アルミ箔の上へのせ
オーブントースターで10分焼く。
(カリカリにする)

レーズン…包丁できざむ

くるみ… //

作り方

- ①ボウルに卵を入れ泡立て器で混ぜる。
次に、さとう・ピュアココアの順に混ぜる。
- ②①のボウルに、牛乳を加えて混ぜる。
次にホットケーキミックス・サラダ油の順に
加えて良く混ぜ、滑らかな生地を作る。
- ③最後に焼いたごぼうとレーズンを加えて
混ぜ合わせる。
ケーキ型に流す。上に残しておいたごぼうと
くるみを飾る。
- ④電子レンジ600Wで10分～13分加熱する。
中心に竹串を刺して、生地が付いてこなければ
焼き上がり。
8等分に切り分ける。
きんかんの甘煮を添えて盛り付ける。

きんかんの甘煮

材料	4人分
きんかん	200g
さとう	30g
水	1カップ
レモン汁	小さじ2



下準備

きんかん…へタを取り、鍋に水をいれて弱火で下ゆで
をする。流水でさらし水を切る。
半分に切り、中のタネを取る。

作り方

- ①鍋に水1カップとさとうを入れて火にかける。
さとうが溶けたらきんかんとレモン汁を入れる。
中火にかける。
- ②煮立ったら弱火にしてゆっくり煮る。
とろりしたら火を止める。