

さっぱりすまし汁



材料（2人分）

大根…80g
葉ねぎ…5g
だし汁…250ml
酒…大さじ1/2
みりん…小さじ1

A { 塩…少々
薄口しょうゆ
…小さじ1
とろろ昆布…3g

<1人分栄養価>

エネルギー：25kcal

カルシウム：26mg

食塩相当量：0.8g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：10分）

- ① 大根は皮をむいてすりおろす。
葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、①の大根、酒、みりんを入れ、沸騰してきたらAで味付けする。
- ③ 器に盛り、とろろ昆布と葉ねぎをちらす。

けんちょう



材料（4人分）

- 木綿豆腐…240g
- 大根…240g
(1/2本)
- にんじん…100g
(中1/2本)
- 干しいたけ…小2枚
- 油…小さじ1
- 砂糖…大さじ1強
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…小さじ4

<1人分栄養価>

エネルギー：92kcal
カルシウム：74mg
食塩相当量：1.0g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：20分）

- ① 豆腐は水きりする。
- ② 大根、にんじんはいちょう切りにする。
干しいたけは水に戻し、せん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒めて火が通ったら①をつぶしながら入れ、砂糖、酒を入れひと煮立ちさせる。
- ④ しょうゆを加え、ふたをして味がしみ込むまで弱火で煮て、器に盛る。