

本日のレシピ

ごま風味の具沢山納豆みそ汁

材料（2人分）

だし汁 … 300g
ひきわり納豆… 1/2パック
れんこん… 1cm（10g）
にんじん… 1cm（10g）
さといも… 1/4（10g）
しいたけ… 1個
※ニチレイ冷凍フーズ
「和風野菜」使用おすすめ
チンゲン菜… 10g
ごま油… 小さじ 1/2（2g）
いりごま… 小さじ 1/2（2g）
みそ… 小さじ 2（12g）

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②鍋にごま油を入れ、れんこん・にんじん・さといも・しいたけ・青梗菜を炒める。
- ③野菜に油が馴染んだところでだし汁を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ひきわり納豆、みそをとき、沸騰直前まで火にかける。

油揚げの和風ピザ

材料（2人分）

油揚げ… 1枚
カニカマ… 1本
チーズ… 30g
減塩しょうゆ… 小さじ 2
（12g）
みりん… 大さじ 1（18g）
マヨネーズ… 小さじ 1強
（6g）
こねぎ… お好みで

作り方

- ①油揚げは4～6等分に切る。
- ②カニカマは細くさく。小ねぎは小口切りにする。
- ③減塩しょうゆ、みりん、マヨネーズをよく混ぜる。
- ④天板にクッキングシート敷き、油揚げを並べ、3のソースを上塗り、カニカマをのせ、上からチーズをのせる。
230℃に予熱したオーブンに8～10分焼く。
※オーブントースターで焼く場合はこんがり焼き色がつくまで3～5分程。

あべかわこうや

材料（2人分）

高野豆腐…2枚

片栗粉…小さじ2（6g）

こめ油…大さじ1弱（10g）

きな粉…大さじ4弱（24g）

砂糖…大さじ2（24g）

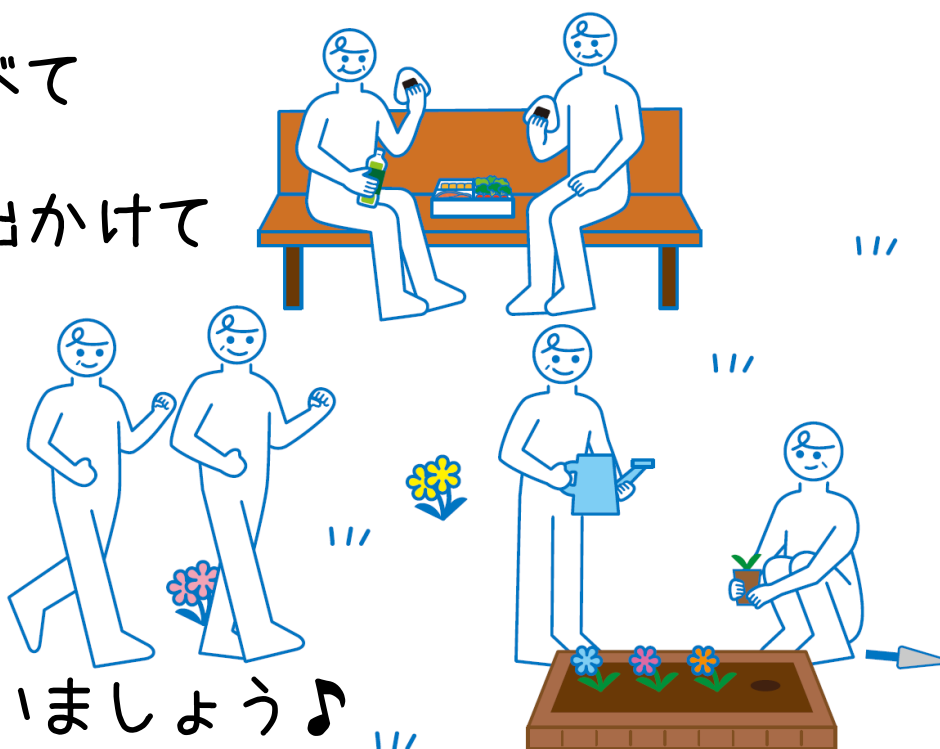
食塩…少々

作り方

- ①高野豆腐は戻して水を切り、6等分に切る。
- ②1の高野豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ、揚げ焼きにする。カラッと揚げたら、粗熱をとる。
- ③きなこ、砂糖、塩をよく混ぜ、粗熱のとれた高野豆腐にまぶして完成。

たくさん食べて

たくさん出かけて



たくさん笑いましょう♪