

ぽかぽかれんこんスープ

材料（2人分）

れんこん	200 g
根しょうが	10 g
にんじん	適量
青ねぎ	適量
だし汁	300ml
しょうゆ	小さじ2強
みりん	大さじ1/2



作り方

- ① れんこんは皮をむき、飾り用に2枚、5mm幅の輪切りにし、水にさらして水気を切る。
残りのれんこんとしょうがはすりおろす。
にんじんは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁としょうゆ、みりん、にんじんを入れ、煮立ったら飾り用のれんこん、すりおろしれんこん、すりおろししょうがを加え、中火でとろみがつくまで加熱する。
- ③ 器に盛り付け、飾り用のれんこんを浮かべて青ねぎを散らす。

✿一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
85	2.8	0.1	18.6	1.2

里芋のしょうがみそ和え

材料（2人分）

里芋	3個	
だし汁（なければ水）	200ml	
みりん	小さじ2	
A	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうが	小1片（すりおろす）
炒りごま（白）	少々	
三つ葉	少々	

作り方

- ① 里芋は皮をむき、2～4等分に切り、水にさらした後、ざるに上げる。
- ② 鍋に里芋とかぶるくらいの水を入れて3分ほど茹でた後、水洗いし、ぬめりを落とす。
- ③ 鍋にだし汁（又は水）、みりん、里芋を入れて火にかけ、煮立ったら、竹串が通るまで弱火で10～20分程煮る。
- ④ 里いもを煮ている間に、耐熱容器にAを混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで600W・30秒加熱する。
- ⑤ 里芋の煮汁を切り、④と和え、炒りごま（白）を散らし、彩りに三つ葉を添える。



一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
99	2.6	0.6	20.8	1.2

簡単ポカポカポトフ

材料（2人分）

きゃべつ	1/4個
玉ねぎ	1個
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
ブロッコリー	4房
ベーコン	50g
ウインナー	4本
水	400ml
ブイヨン（固形）	1個
塩	少々
こしょう	少々
粒マスタード	お好みで

作り方

- ① きゃべつは芯が付いたまま1/8個×2つになるように切る。
玉ねぎ、じゃがいもは半分に切る。
にんじんは縦半分に切り、面取りをする。
- ② 鍋にきゃべつ、玉ねぎ、にんじんを入れ、水を加えて中火で10分程煮る。
- ③ ブイヨン、じゃがいもを加え、火を弱めてさらに10分程煮る。
- ④ ブロッコリー、ベーコン、ウインナーを加え、野菜が崩れないように弱火でさらに煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、お好みで粒マスタードを添える。



一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
369	14.5	25.8	29.7	2.3