

冬野菜とカキのもち鍋

こんがり焼いたおもちに、
タラとカキのうまみが出たしょうゆ風味のスープがよくからんだお雑煮風のお鍋です。

食事バランスガイド



1人分 423 kcal

塩分 4.0 g

もち

炭水化物が主成分で
消化がよく、腹もち
がいため、運動前
にもおすすめです。

材 料 2人分

もち	4 切れ	せり	1/2 束
タラ (切り身)	1 切れ	だし	500cc
カキ	8 粒	しょうゆ	大さじ 2
ごぼう	1/2 本	酒	大さじ 2
白菜	1/8 カット	みりん	大さじ 2
ねぎ	1 本		

作り方

- ① もちは半分に切り、トースターなどで焼いておく。
- ② タラは4等分に切る。カキは流水でよく洗う。ごぼうはピーラーで細長く切って水にさらし、白菜、ねぎ、せりは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にAを入れて一度煮立たせ、ごぼう、白菜、ねぎ、タラを入れる。火が通ったらカキ、せりを加えてさっと煮、もちも加える。

黒豆ときなこの アイスクリーム

市販のアイスに、黒豆ときなこを混ぜるだけで、
あっという間に和風デザートのできあがり。
黒豆の歯ごたえがアクセントに。

食事バランスガイド



1人分 234 kcal

塩分 0.5 g

材 料 2人分

市販のバニラアイス	200g
黒豆 (甘煮)	30g
きなこ	大さじ 1

作り方

- ① バニラアイスは室温に置くか、電子レンジに15～30秒ほどかけてやわらかくし、黒豆、きなこを加え、混ぜる。
- ② 冷凍庫に入れて冷やす。

黒豆

黒い色素のアントシアニンには抗酸化作用があり、動脈硬化予防に役立ちます。イソフラボンも豊富で、更年期障害や骨粗しょう症を予防する働きが期待できます。

