

管理栄養士直伝!



HEALTHY
RECIPE

食欲をそそるカレーの香りと
和風だしの風味豊かな味わい

甘みが増した
冬のかぶは
生食がおすすめ

POINT

和風カレー鍋の手羽元は骨に沿って切り込みを入れると、火が通りやすく、味のしみ込みもよくなります。さらに手羽元の骨から、うま味も溶け出します。



和風カレー鍋

1人分
340kcal
食塩相当量
3.0g

材料 (2人分)

鶏手羽元	6本	塩	小さじ 1/4
木綿豆腐	1/2丁	こしょう	少々
春菊	1/2袋 (75g)	サラダ油	大さじ 1/2
白菜	300g	だし汁	800mL
長ねぎ	1本 (100g)	カレー粉	大さじ 1
しいたけ	3個	しょうゆ	大さじ 2
にんにく (みじん切り)	1かけ分	塩	小さじ 1/2
しょうが (みじん切り)	1かけ分		

作り方

- 手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩、こしょうをすり込む。
- 豆腐、春菊は食べやすく切る。白菜はひと口大のそぎ切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。しいたけは半分に切る。
- 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、**1**を焼く。全体にこんがり焼き目がついたら弱火にし、にんにくとしょうがを炒める。香りが出たら**A**を加えて煮立たせ、**2**を入れてさっと煮る。

※土鍋はセラミック製のものを使用



かぶとしょうがの浅漬け

1人分
27kcal
食塩相当量
1.1g

材料 (2人分)

かぶ	2個 (160g)
かぶの葉	2個分 (80g)
しょうが	1かけ
酢	小さじ 1
A しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3

作り方

- かぶは5mm幅の薄切り、かぶの葉は3cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ポリ袋に**1**、**A**を入れてもみ込み、10分ほど漬ける。

POINT

ポリ袋に材料を入れてもみ込むだけ。ポリ袋を使うと野菜に味がなじみやすくなり、洗い物も減るので時短になります。



みそワントン鍋

1人分
308kcal

食塩相当量
3.1g

材料 (2人分)

豚ひき肉	100g
ワントンの皮	16枚
長ねぎ	10cm (20g)
セロリ	1本 (100g)
豆苗	1袋 (100g)
にんじん	1/2本 (90g)
えのきたけ	2袋 (200g)

A	酒	小さじ1
	塩・こしょう	各少々
	水	800mL
	みそ	大さじ3
	酒	大さじ2
B	すりごま	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ2
	にんにく(すりおろし)	1かけ分

作り方

- 1 長ねぎはみじん切り、セロリはすじを取って5mm幅の斜め切りにする。豆苗は根元を落として半分に切る。にんじんは細切り、えのきたけはほぐす。
- 2 ボウルにひき肉、長ねぎ、**A**を入れてよく練り混ぜる。16等分にしてワントンの皮で包む。
- 3 鍋に**B**を合わせて中火で熱し、煮立ったら**2**、セロリ、にんじん、えのきたけ、豆苗を加えてさっと煮る。

POINT

ワントンの皮の真ん中に肉だねをのせて三角に折ります。肉だねと皮の間の空気を抜くように包むと、皮が破れずにゆでることができます。



小松菜とアボカドの塩昆布あえ

1人分
105kcal

食塩相当量
1.2g

材料 (2人分)

小松菜	1/2 袋 (100g)	
アボカド	1/2 個	
A	塩昆布	10g
	ごま油	大さじ 1/2
	塩	少々

作り方

- 1 小松菜は根元を落として3cm長さに切り、アボカドはひと口大に切る。
- 2 ボウルに**1**、**A**を入れてさっとあえる。

POINT

塩昆布のうま味と塩けが調味料の代わりになって、味が簡単に決まります。さらに、ごま油の香ばしい風味がアクセントに。



塩昆布のうま味に
ごま油の風味を
プラス

みそベースのスープが
ワントンとベストマッチ

共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧ください！

