

大根の きんぴら

エネルギー 40kcal
たんぱく質 0.6g
食塩相当量 0.4g

材料

(2人分)

大根	100g
にんじん	25g
サラダ油	小さじ1強
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1



作り方

1. 大根とにんじんは細切りにして、電子レンジで約1分間加熱する。
2. フライパンに油を熱し、大根、にんじんを炒め、調味料を加えて炒りつける。最後に強火にしてしょうゆの香ばしさを出す。

ポイント

レンジで加熱しておく、フライパンで炒める時間が短縮できます。



白菜の ミルクスープ

エネルギー 92kcal
たんぱく質 5.7g
食塩相当量 0.9g

材料

(2人分)

白菜	150g
ベーコン又はウィンナー	30g
水	1・1/2カップ
スープの素	小さじ1/3個
牛乳	3/4カップ
塩	少々
コーンスターチ 又は片栗粉	小さじ2
パセリ (あれば)	

作り方

1. 白菜・ベーコンは短冊切りにする。
2. 鍋に水とスープの素を入れ煮溶かし、白菜を加えて柔らかくなるまで煮る。
3. ベーコンと牛乳を加え、塩で調味し、水で溶いたコーンスターチを加えてとろみをつける。
4. 器に盛り、パセリをちらす。

ポイント

体を温めてくれて、ボリュームのある一品です。



☆材料は大人の分量、栄養量は大人1人分です。