

SED 栄養だよ!

10月

今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【小松菜の煮びたし】

実はカルシウムや鉄分を豊富に含んでいる小松菜!
おかずとしていつでも食べて頂きたい一品です♪

- ・小松菜 1/3束
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん 1/4本
- ・だし汁 大さじ5
- ・醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ1/2
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・砂糖 少々



1. 小松菜は熱湯でさっと茹でる。すぐに冷水にとり、水気を絞って4cmくらいに切る。もやしも同様に茹でる。にんじんは千切りにする。
2. 鍋にだし汁と調味料を入れひと煮立ちさせ、野菜を加えてさっと温める。

【彩り野菜炒め】

食卓に彩りを添える一品です♪

材料をまとめて炒めるだけの簡単調理です♪

- ・キャベツ 4枚
- ・もやし 1/2袋
- ・パプリカ 1/2個
- ・ツナ(缶詰) 1缶
- ・サラダ油 少々
- ・酒 大さじ1
- ・醤油、塩こしょう 少々



1. キャベツはひと口大、パプリカは縦に細切りにする。ツナは水気を切っておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、キャベツとパプリカを中火で炒める。
3. もやし、ツナ、酒を加え、しょうゆと塩こしょうで味をととのえる。

【キャベツと玉子の炒め和え】

困った時のお手軽料理♪

フライパンを使わずにレンジで温めても作れます！

- キャベツ 200g
- 卵 2個
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- ごま油 大さじ1



1. キャベツはひと口大に切る。ボウルに卵を溶き、鶏ガラスープの素を入れて混ぜておく
2. フライパンでキャベツを炒め、しんなりしたら卵を混ぜ入れる。塩こしょうで味をととのえる。

【豆腐ハンバーグきのこあんかけ】

ヘルシーな豆腐ハンバーグです

こねたり丸めたり、お子様と一緒に作っても楽しいです！

(豆腐ハンバーグ)

- 豚ひき肉 120g
- 木綿豆腐 60g
- たまねぎ 1/8個
- にんじん 1/4本
- 片栗粉 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 少々

(きのこあんかけ)

- たまねぎ 1/4個
- しめじ 1/2パック
- だし汁 1カップ
- しょうゆ、みりん 各小さじ1.5
- 砂糖、塩こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ1/2



1. 豆腐はペーパータオルに包んでレンジで温めて水切りをする。
2. ハンバーグ用のにんじん、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。きのこあんかけ用の玉ねぎはくし切り、しめじは石づきをとる
3. ボウルにひき肉と豆腐、片栗粉と塩コショウを入れてよく練る。玉ねぎ、にんじんを加えて混ぜ、2等分にして小判型に成形する。
4. フライパンに油を熱し、中火できのこあんかけ用のたまねぎ、しめじを炒め、しんなりしたらだし汁と調味料を加える。煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れる。
5. 別のフライパンに油を熱し、ハンバーグを並べ入れる。焼き色がついたら裏返し、蓋をして5～6分蒸し焼きにする。
6. 盛り付け時にハンバーグにあんかけをかけたら完成。

