

# ～ 野菜たっぷりメニュー ～

## ★重ね煮

(1人分)エネルギー:164 キロカロリーー 塩分 1.7g

### <材料:4人分>

豚モモ肉	160g
〔酒〕	小さじ 1(下味)
〔しょうゆ〕	小さじ 1(下味)
にんじん	80g
じゃがいも	150g
玉ねぎ	150g
キャベツ	200g
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1・1/2
ピーマン	1個
卵	2個

### <作り方>

- (1) 豚肉は、ひとくち大に切って 酒としょうゆで下味をつける。
- (2) じゃがいもとにんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは3～4センチ角、ピーマンはせん切りにする。
- (3) 鍋(フライパンでも可)に下から、材料を2等分して「キャベツ→玉ねぎ→じゃがいも→にんじん→豚肉」の順に2回重ねる。
- (4) (3)に砂糖としょうゆをまわしかけたら、ふたをして弱火で15～20分加熱する。(焦げに注意)
- (5) 野菜と肉に火が通ったら、上にピーマンを散らして、卵を溶いてまわしかけ、ふたをして加熱する。

## ★にんじんのゴマみそきんぴら

(1人分)エネルギー:108 キロカロリーー 塩分 0.9g

### <材料:4人分>

にんじん	200g
油	大さじ 1
〔酒〕	大さじ 1と1/2
〔みそ〕	大さじ 1と1/2
白すりゴマ	大さじ 2

### <作り方>

- (1) にんじんは、皮をむいて3～4センチの太めのせん切り(3ミリ角の棒状)にする。
- (2) 酒とみそを混ぜておく。
- (3) 鍋に油を熱して、にんじんがしんなりするまで炒め、(2)を加えて混ぜる。
- (4) 最後にすりゴマを混ぜる。

## ★青菜と豆腐の和え物

(1人分)エネルギー:59 キロカロリーー 塩分 0.9g

### <材料:4人分>

小松菜	200g
木綿豆腐	200g
しょうゆ	大さじ 1と1/3
ごま油	小さじ 1と1/3
白ゴマ	少々

### <作り方>

- (1) 小松菜は茹でて3センチ長さに切り、水気を絞る。
- (2) 豆腐は、手でくずして沸騰した湯に入れ、浮いてきたらザルにとり、水気をきって冷ます。
- (3) 茹でた小松菜と豆腐を合わせ、しょうゆとごま油を加えて混ぜる。
- (4) 器に盛り付けて、最後にゴマをふる。

(松戸市)