



豆腐のレシピ recipe

一人分あたり

カロリー27kcal たんぱく質1.6g
脂質0.7g 炭水化物4.4g 塩分1.0g



高野豆腐とかぶの やわらか煮

- ①高野豆腐は水で戻し、絞ってから、食べやすい大きさにカットする。
 - ②かぶの実、皮は厚め(筋部位まで)にむいて、1/6くし切りにする。茎の部分は、2~3cmにカットする。
 - ③鍋に調味料を合わせ、かぶの実と高野豆腐を並べる。
 - ④沸騰し、弱火で7分ぐらい煮たところで、かぶの茎を加えさらに3分程加熱する。
 - ⑤かぶが煮えたら出来上がり。
- ※長く煮すぎるとかぶが崩れるので、沸騰したら弱火10分程度で様子を見ましょう。

材料 2人分

高野豆腐 1枚(16g)
かぶ(実) 1株(100g)
かぶの葉 適宜(10g)

「白だし 小さじ1(6g)
うすくち醤油 小さじ1(6g)
A 砂糖 小さじ1(3g)
L 塩 少々(0.5g)



ごはんのレシピ recipe

一杯分あたり

カロリー114kcal たんぱく質5.9g
脂質3.4g 炭水化物18.0g 塩分0.6g



もちり麦と鶏ひきと すり大根の中華風おかゆ

材料 2杯分

もちり麦 1袋(35g)
鶏ひき肉 50g
おろししょうが 小さじ1/2(3g)
大根 3cm(100g)
鶏ガラスープの素 小さじ1半(6g)
水 カップ3(600ml)
塩 小さじ1/6(1g)

- ①鍋に鶏ひき肉、おろししょうが、鶏ガラスープ、水を入れ、少し鶏ひき肉をほぐし、もちり麦を入れ加熱する。
- ②沸騰したら、火を弱火にしてそこから軽く混ぜる。
- ③鍋と二の間に箸を挟んで隙間をつくり、弱火で60煮る。
- ④大根をおろし、仕上げに水分ごと鍋に加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

みんなのまちのくすり箱

 くぼ薬局

レシピのおまけ 旬の食材 蕪（かぶ）

かぶは10月ごろから春先にかけて出回る野菜です。

白い根の部分にはビタミンCやカリウム、消化を助けるアミラーゼが含まれています。

葉の部分にはβ-カロテンやビタミンB1・B2・C、鉄分、カルシウムが豊富で、とても栄養価が高いのが特徴です。

葉付きのかぶを見つけたら、ぜひ葉も一緒に料理して食べてください。



かぶの保存方法

買ってきたら葉を切り落とし、それぞれ葉と実を分けてポリ袋に入れて野菜室へ。冷凍する場合は、生のまま皮をむき、使う形に切って保存袋に入れて冷凍を。

参考：NHK出版からだのための食材大全

みんなのまちのくすり箱



レシピのおまけ 旬の食材 大根

大根の魅力

大根は一年中手に入りますが、寒さで甘みが増す秋から冬が旬の野菜です。昔から、胃もたれや二日酔いなどで胃腸が弱っているときに食べると良いとされてきました。

大根の葉には、β-カロテン、ビタミンC・K、葉酸、カリウム、カルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。根だけでなく葉も調理して食べることで、体に嬉しい栄養を丸ごと摂ることができます。



大根の下ゆではする？しない？



下ゆですると独特のにおいがやわらぎ、食べやすく、さらに味もしみ込みやすくなって、口当たりもぐっと良くなります。

参考：NHK出版からだのための食材大全

みんなのまちのくすり箱

