

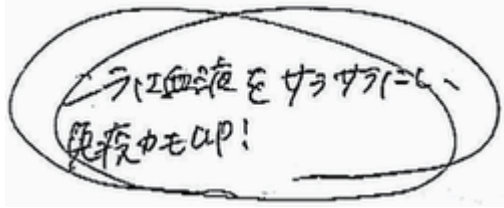
体があつたまるレシピ

☆ニラたま雑炊☆

1人分304kcal

■材料 2人分

ニラ…8本 (@)
水…500cc 酒…小さじ1
卵…2個 醤油…小さじ2
粉末ダシ…少々 塩…小さじ1
ラー油…お好みで



■作り方

1. ニラは4cmの長さに切る。
2. 鍋に水と粉末ダシを入れ、ご飯を加えたら一煮立ちさせる。
3. @の調味料を入れたら、ニラを加える。
4. ニラがしんなりしてきたら溶き卵をまわし入れ、火を止める。半熟状に固まったら完成。お好みでラー油をかけて召し上がってください。

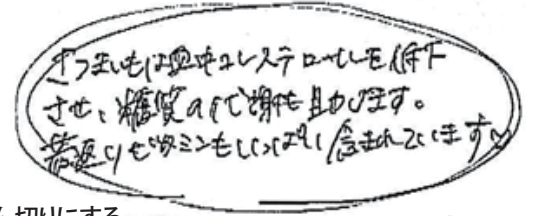
体があつたまるレシピ

豚の豚しゃぶ"サラダ"

1人分255kcal

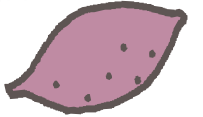
■材料 4人分

もやし…1/2袋 (@)
かぼちゃ…1/6個 生姜…2cm 醤油…大さじ4
さつまいも…10cmくらい にんにく…1かけ 酢…大さじ4
豚バラ肉…200g 長ネギ…10cm ごま油…大さじ2



■作り方

1. 生姜・にんにく・長ネギをみじん切りにする。
2. かぼちゃとさつまいもは5mmの薄切りにし、水を適量ふりかけ、もやしと一緒にレンジで加熱する。
3. 豚バラ肉は7cm位に切ってお湯でポイルしておく。
4. ①が柔らかくなったらお皿に盛り、豚バラ肉を上に乗せる。
5. @のソースをかけて完成。



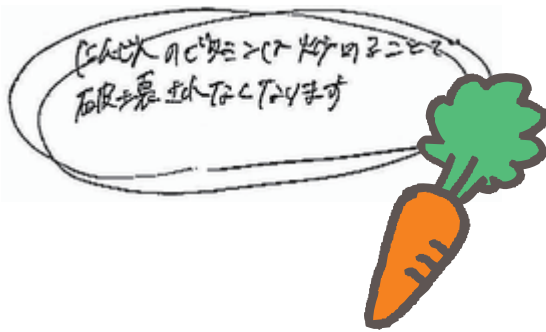
体があつたまるレシピ

しんじんとじゃこのきんぴら

1人分86kcal

■材料 2人分

にんじん…1/2本
れんこん…10cm
ちりめんじゃこ…15g
ごま油…少々
醤油…大さじ1と1/2
七味…少々



■作り方

1. にんじんは皮をむき、縦半分に切る。さらに1cm幅に切り、斜め薄切りにきる。
2. れんこんも縦半分に切り、薄切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れてさっと炒める。さらに、にんじんとれんこんを加え、全体に油が回ってしんなりしたら、醤油を七味で味を調える。

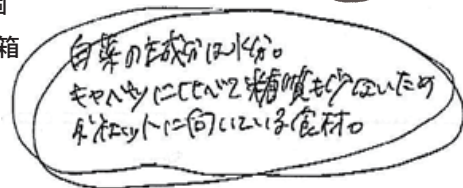
体があつたまるレシピ

豚の大根のシチュー

1人分179kcal

■材料 4人分

豚こま切れ肉…200g 水…3カップ
大根…1/4本 固形コンソメ…1個
しめじ…1/4個 シチューの素…1/2箱
白菜…2枚 牛乳…1/2カップ
サラダ油…大さじ1



■作り方

1. 大根は1cm幅に薄切りにし、白菜は2cm幅に切る。
2. しめじは石づきをとり小分けにする。
3. 鍋に油を熱し、豚肉を炒めて色が変わってきたら大根、白菜、しめじを加え全体に油が回るように炒める。しんなりしてきたら、水とコンソメを入れて煮込む。
4. 火が通ったら火を止めてシチューの素を入れて溶かし、牛乳を加えて弱火で5分ほど煮る。温まったら完成。

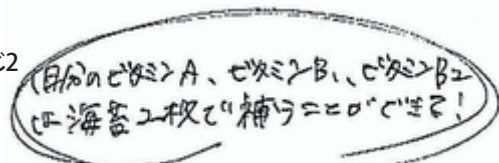
体があつたまるレシピ

豚の焼きたまごめ

1人分174kcal

■材料 4人分

春巻の皮…8枚 めんつゆ…大さじ1/2
豚薄切り肉…200g ごま油…少々
キムチ…100g 焼き海苔…2枚
にんにく…1かけ
生姜…1かけ <小麦粉のり>
塩コショウ…適量 小麦粉…大さじ2
水…適量



■作り方

1. 豚肉は塩コショウを揉みこんでおき、にんにくと生姜はみじん切りにする。
2. フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れ、火にかける。香りが出てくるまで炒めて食べやすい大きさに切ったキムチ、細かく切った豚肉を加え色が変わるまで炒める。
3. 春巻の皮に焼き海苔をのせ、②の豚キムチを適量のせてくるむ。(左右をおってくるくる巻き、小麦粉のりでとめる。それを8本つくる。)
4. フライパンにごま油を熱し、焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切って完成。

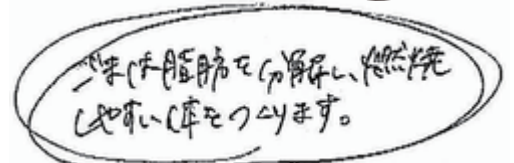
体があつたまるレシピ

白玉団子

1人分67cal

■材料 4人分

白玉粉…120g (@)
砂糖…小さじ4 すりごま(白)…45g
水…適量 砂糖…大さじ3
白みそ…大さじ1と1/2
熱湯…50ml



■作り方

1. ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶの硬さになるまで練る。小さく丸めて中央を少し凹ませ、沸騰したお湯に入れる。浮いてきたら30秒ほどゆでて水で冷やし粗熱を取る。
2. @を混ぜてたれを作り、器に盛った白玉にかけて完成。