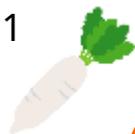


大根の照り焼きポン酢風味

材 料(4人分) 1人分 エネルギー61Kcal、塩分 0.4g

- ・大根…………… 300g
- ・片栗粉…………… 小さじ2
- ・サラダ油…………… 小さじ4
- ・ポン酢…………… 小さじ4
- ・砂糖…………… 小さじ1



作 り 方

大根は皮をむいて1cm厚さの半月切りにする。極力重ならないようにしてラップに包み、電子レンジで加熱し(500Wで5分、750Wで2分半程度) キッチンペーパーに広げて水気をとる。

の調味料2点を混ぜ合わせておく。

ビニール袋に粗熱がとれた と片栗粉を入れ、袋を振って大根全体に片栗粉を薄くまぶす。

フライパンに油を熱し、 を並べて中火~弱火で焼く。途中でひっくり返しながらか全体に焼き目を付ける。(多少、片栗粉がフライパンにくっつくが、菜箸やフライ返しを使って裏返す)

大根全体に火が通ったら(透き通ったら) を加えて絡めるように炒める。

少し酸味のある照り焼きという仕上がりです。

温野菜のクリームコーンソース

材 料(4人分) 1人分 エネルギー31Kcal、塩分 0.2g

- ・ほうれん草…………… 200g
- ・クリームコーン…………… 大さじ6
- 好みの野菜 200g 位を 大人用に粗挽き
- 茹でる・蒸す・焼く等 黒こしょう…………… 適宜
- 写真は、茹ブロッコリー35gと焼き赤かぶ25g

作 り 方

鍋に湯を沸かし、よく洗ったほうれん草を根元から茹でる。サッと茹でたら水にさらしアクを抜く。水気を絞って、食べやすい長さに切ったら、ラップに包んで電子レンジで温める。

クリームコーンを温めて人数分のアルミカップに分け入れ、 とともに皿に盛り付ける。

缶詰のクリームコーンは、塩味と甘味が添加されており、市販のドレッシング等と比べ薄味のソースとして使うことができます。 ※大人は仕上げに黒こしょうを振っても良い。

