

材料(4人分)

白菜(大).....4枚(400g)
 生しいたけ.....4枚(50g)
 にんじん.....1/2本
 小松菜.....1/2束
 鶏ひき肉.....200g
 (A) 下味
 しょうゆ.....小さじ2
 しょうが(しぼり汁).....小さじ1
 卵.....1/2個
 (B)
 だし汁.....5カップ
 しょうゆ.....大さじ3
 みりん.....大さじ3

作り方

①白菜は厚い部分をそぎとり、熱湯でさっとゆでる。
 ②小松菜はゆでて、3~4cm幅に切る。
 ③しいたけは軸を取り、飾り庖丁を入れる。
 にんじんは7mm幅の輪切りにし、ゆでる。
 ④鶏ひき肉はボールに入れて混ぜながら(A)の下味の材料を加え、よく混ぜる。
 ⑤①を広げ、④を2等分してのせ、両端を折り込むようにして葉先まで巻き、巻き終わりを中央に入れる。
 ⑥鍋に(B)を煮立て、⑤を加えて弱火で煮る。
 ⑦③を加え、落とし蓋をして煮含める。
 ⑧仕上がりに小松菜を加えてひと煮し、器に彩りよく盛りつける。

かぶの梅和え 22kcal

材料(4人分)

かぶ.....240g
 かぶ(葉).....40g
 塩.....小さじ1/4
 梅干し.....1個
 (A) みりん.....小さじ2
 しょうゆ.....小さじ2

作り方

①かぶは5mm厚さのいちょう切りにする。
 ②葉は小口切りにする。
 ③①と②に塩を絡め、しんなりしたら水気を絞る。
 ④梅干しは種を取って包丁で細かくたたく。
 ⑤ボウルに③、④、(A)を入れ、和える。

水菜と油揚げのしょうが風味サラダ 70kcal

材料(4人分)

水菜.....170g(1わ)
 油揚げ.....1枚
 ちりめんじゃこ...大さじ2
 (A) しょうがドレッシング
 しょうが(絞り汁).....1片分
 酢.....大さじ2
 ごま油.....大さじ1
 酒.....小さじ2
 しょうゆ...小さじ2
 砂糖.....小さじ1

作り方

①水菜は根元を切ってから3cm長さに切り、冷水に取ってパリッとさせて水気をきる。
 ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、油を引かないフライパンでこんがりと焼き、3cm幅に切ってから細切りにする。
 ③ちりめんじゃこは、油を引かないフライパンでから炒りする。
 ④(A)を合わせて、しょうがドレッシングをつくる。
 ⑤器に①~③を盛り合わせ、④をかける。

根菜の汁物 23kcal

材料(4人分)

大根.....100g
 にんじん.....80g
 だし汁.....3カップ
 しょうゆ.....大さじ1
 ねぎ(小口切り).....40g
 七味唐辛子.....適宜
 (お好みで)

作り方

①大根は厚さ5~6mmのいちょう切りに、にんじんも同様に切る。
 ②鍋にだし汁①、②を加えて弱火で12~13分入れて煮る。
 しょうゆで調味し、ねぎを加え、好みで七味唐辛子をふる。