

粉ふきいもの和風和え



- 1人当たり
エネルギー 62.4kcal
食塩相当量 1.3g

材料（4人分）

じゃがいも	4個	
水菜	1/4束	
わさび菜	4枚	
くるみ	24g	
削り節	適量	
刻みのり	適量	
A	醤油	大さじ1・1/3
	みりん	小さじ2
	酒	大さじ1
	水	大さじ2

★ 作り方 ★

- ①じゃがいもは乱切りにして蒸します。
- ②鍋にAを入れて熱し、アルコール分を飛ばします。①を加え、じゃがいもが多少崩れる程度に混ぜ合わせ、乾煎りしたくるみと削り節を加え混ぜます。
- ③水菜とわさび菜を食べやすい大きさに切り、器に敷き、②をのせ、刻みのりを散らし、出来上がり。

かぼちゃのポクポク煮



- 1人当たり
エネルギー 149kcal
食塩相当量 1.0g

材料（4人分）

かぼちゃ	1/2個
きび砂糖	大さじ4
酒	大さじ4
醤油	大さじ2
かつお節	適宜

*お好みでマヨネーズを添えても。

★ 作り方 ★

- ①かぼちゃはわたを取り除いて、ところどころ皮を剥き、食べやすい大きさに切ります。鍋に入れて、きび砂糖をふり、そのまま20～30分砂糖が溶けて少し水分が出るまでおきます。
- ②①の鍋に酒、醤油を加えて蓋をし、火にかけます。沸騰したら弱火にし、かぼちゃに竹串がスーッと通って煮汁が煮詰まるまで、時々鍋をゆすりながら蒸し煮にし、かつお節を加えます。
- ③器に盛り付け、出来上がり。