



★おすすめメニュー★

～♪旬の食材で体を内から温めましょう♪～



根菜とぶりの煮物

2人分 1人分 約350kcal 塩分1.4g

ぶりあら	1パック(200g)	作り方
大根	1/3本	① ぶりあらはたつぶりの熱湯で湯通しし、水でぬめりをとる。
ごぼう	1/2本	② ごぼうは洗って、乱切りにする。大根は半月に切り、下茹でしておく(レンジ加熱でも可)
おろし生姜	1かけ	③ ※の調味料を鍋に煮立たせ、ぶりあらと生姜をいれ5～6分煮る。
しょうゆ	大さじ2	④ ③の鍋に水1カップを入れ、②のごぼうと大根を入れ、 落し蓋をし、約20分煮る。煮汁がトロリとするまで、煮たら、 出来上がり★
※ 砂糖	大さじ2	
酒	50cc	
みりん	大さじ1	
水	1カップ	

旬の鰯は脂がのって、旨味も増します。根菜類は体を温めてくれる野菜です。さらに生姜の辛味成分が内から温めてくれます！



にら味噌(ご飯のお供に！)

1人分(小さじ1) 約12kcal 塩分0.3g

にら	1/2束	作り方
味噌	大さじ3	① にらは1cmの長さに切る
※ みりん	大さじ1	② フライパンに※の調味料を入れて、香ばしい香りが立つまで炒める。
酒	大さじ1	③ にらを加えさらに炒める。水分がなくなる状態になるまで炒めたら、完成★
砂糖(てんさい糖・黒糖)	大さじ1	



にらに含まれる成分が血行を促進し、体を温めます。ご飯のお供にピッタリです(*^_^*)

※ 容器に移し替え、冷蔵庫で保存し、1週間を目途に食べきりましょう！



リンゴ入り紅茶と生姜のケーキ (アルミカップ9個分)

アルミカップ1個分 約90kcal

ホットケーキミックス	100g	作り方
卵	1個	① ※の材料をボウルに入れ、泡だて器で良く混ぜる。
砂糖(てんさい糖・黒糖)	20g	② ①にホットケーキミックスを入れ、更に混ぜる。
※ サラダ油	20g	③ リンゴを1cm角程度に切って②の中へ入れ、混ぜる。
牛乳	35cc	④ 180度に予熱したオーブンで約25分～30分焼く。
紅茶パック	1パック	程よい焦げ目がついたら完成★
おろし生姜	小さじ1	
リンゴ	1/2個	

混ぜて焼くだけの簡単ケーキです。生姜の風味とリンゴの甘さでホッと一息できます♪

