



## ★おすすめ献立★



### おろし雑煮

	2人分	
鶏もも肉	100g	
大根おろし	50g	
山芋のすりおろし	100g	
人参	30g	
椎茸	2個	
春菊	80g	
※	かつおだし顆粒	5g
	醤油	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	酒	小さじ2
	餅	2個

1人分 約240kcal 塩分2.1g

作り方

- ① 800ccの水を沸かし、鶏肉を入れアクをとりながら煮てだしをとる。※の調味料で味をととのえる。
- ② 人参・椎茸・春菊は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のだしに椎茸・人参を加えひと煮立ちさせる。
- ④ 大根おろし・山芋のすりおろし・春菊を加えサッと火を通す。
- ⑤ 焼いた餅をお椀に入れ、3の煮汁を注ぎ完成♪

鰹節で出汁をとるとより美味しいですが、顆粒だしでも良いです。胃が疲れたお正月にオススメです♪



### れんこんの梅マヨサラダ

	4人分
れんこん	1節
人参	1/3本
梅干し	1個
マヨネーズ	大さじ2
鰹節	少々

1人分 約80kcal 塩分0.4g

作り方

- ① レンコンは2~3mm程度の厚さに切る。酢水に5~10分さらしてあくを抜く。人参は短冊に切る。(いちょうでも〇)
- ② 梅干しは種を除き、粗めにたたき、マヨネーズと合わせる。
- ③ ①のレンコンの水気を切り、人参と一緒に、1~2分茹でる。(レンコンのシャキシャキ感が残る程度に)
- ④ ③の粗熱が取れたら、②の梅干しとマヨネーズで和える。
- ⑤ 最後にお好みで鰹節をふる。



### 紙コップ入りシフォンケーキ

卵(Mサイズ)	2個	小紙コップ10個分	1個あたり	約60kcal
砂糖	40g		作り方	
サラダ油	大さじ1		① 卵は卵白と卵黄に分けておく。小麦粉はふるっておく。	
牛乳	大さじ1		② 卵白に砂糖の半量(20g)を入れ、かために泡立てる。(つのが立つくらいしっかり！メレンゲを作る。)	
小麦粉	40g		③ 別のボウルに卵黄と残りの砂糖(20g)をいれ、混ぜる。混ざったら、サラダ油、牛乳、小麦粉をその都度良く混ぜる。	

1個あたり 約60kcal

作り方

- ④ ③のボウルに②のメレンゲの1/3量を加え、ヘラでしっかり混ぜる。
- ⑤ ④を残り2/3量のメレンゲのボウルに流し入れ泡を潰さないようにさっくり混ぜる。
- ⑥ 紙コップの7分目くらいまで、⑤の生地を流し入れ、170度に予熱したオーブンで30~35分焼く。
- ⑦ 竹串を刺して生地が付いてこなければ、出来上がり♪



果物や生クリーム少量をトッピングしてクリスマスケーキにいかがでしょう♪

