★おすすめメニュー★

～♪旬の野菜を美味しく食べよう♪～

簡単シチュー

約4人分　　1人分　約210kcal　食塩　約1.5g

鶏肉	1枚
じゃが芋（レンコン・蕪）	2個
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
白菜	大2～3枚
小麦粉	大さじ2～3
牛乳	300cc
水	200cc
コンソメ	2個
塩こしょう	少々
オリーブ油	適宜

作り方

① 鶏肉・野菜類は食べやすい大きさに切っておく。
② オリーブ油をひいた鍋に、①の鶏肉と野菜を入れ塩こしょうをしてよく炒める。
③ 玉ねぎが透明になるまで炒めたら、火を止め、鍋に小麦粉を振りいれ、全体になじむように混ぜる。
④ 小麦粉がなじんだら、③の鍋に牛乳、水を入れ、軽くかき混ぜ、コンソメを入れ、再び火にかける。
⑤ とろみがつくまでかき混ぜ、煮立ってトロッとしてきたら、弱火にし、煮込む。
⑥ 程よく煮込んだら、塩こしょうで味をととのえて出来上がり♪

冷蔵庫にある残り野菜を活用しましょう♪市販のルーよりヘルシーに仕上がります（＾－＾）

春菊のおろし和え

約4人分　　1人分　約40kcal　食塩　約0.4g

春菊	1束
大根	200g
ポン酢	大さじ1
ゴマ	適量
焼き海苔（刻み海苔）	適量

作り方

① 春菊は食べやすい大きさに切り、水につけてシャキッとさせ、水をきっておく。
② 大根は卸して、軽く絞りポン酢で全体に味をいれておく。
③ ①と②を和える。最後にゴマ刻み海苔をのせて完成！
※食べる直前にゴマや海苔を絡めます♪

春菊にはβカロテン、葉酸が豊富に含まれています。葉のやわらかい部分は、生でも美味しく食べられます。特に水溶性のビタミンは生で食べると効率良く摂る事ができますね（＾－＾）

芋入りぜんざい

約4人分　　1人分　約200kcal　食塩　約0.5g

	さつま芋	100g
	小豆	100g
※	キビ砂糖	50g
※	黒砂糖	50g
※	塩	小さじ1/3
	水	1000cc程度

作り方

① 小豆は洗って500cc位の水と共に鍋に入れ、火にかけ沸騰させる。沸騰したら弱火で20分、水を取り替えて更に煮る。
② 途中さし水を数回しながら、小豆が軟らかくなるまで煮る。
③ 小豆が軟らかくなったら、※を加えて煮る。
④ お好みの甘さに調節し、火を止める。
⑤ さつま芋は食べやすい大きさに切り、水にさらしてあく抜きをし、軟らかく茹でる。（レンジで加熱でも可）
⑥ 器に④のぜんざいとさつま芋を盛り付け完成（*＾_＾*）

黒砂糖・キビ砂糖は上白糖に比べるとミネラル(カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄)が豊富に含まれています♪
小豆にはカリウム・食物繊維が豊富に含まれています♪むくみ予防・腸内環境を整えてくれます。