



健康知っ得料理 冬メニュー



* ごはん（主食） 1人分 252kcal

* ポークミルクシチュー（主菜）

1人分 339kcal、食塩相当量 1.1 g、野菜摂取量 150 g

材料	4人分	作り方
豚こま切れ肉	280g	① 豚こま肉はひと口大に切り、塩とこしょうをふる。 ② 玉ネギは 6 等分のくし形にし、横半分に切る。人参は小さめの乱切りにし、ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにする。
玉ネギ	1 個	
にんじん	1 本	
ブロッコリー	1 個	
A 水	500ml	簡単ポイント① エコポイント①
酒	大さじ 2	
ローリエ	1 枚	
B 牛乳	600ml	
片栗粉	大さじ 2	③ 鍋に①と玉ネギ、にんじん、ブロッコリーの茎、A を入れて、フタをし、中火で加熱する。煮立ったらアクを取り、野菜が軟らかくなるまで煮て、ブロッコリーを加え煮る。 ④ よく混ぜたBを加えて、混ぜながら煮立て、とろみをつける。バターと塩、こしょうを加え、ひと混ぜする。
有塩バター	10g	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	

簡単料理のポイント①：簡単調理法

このレシピは鍋ひとつで作ることができます。また、市販のシチューのルウや作るのに時間がかかるホワイトソースを作らなくても、牛乳と片栗粉があれば、簡単にシチューのとろみをつけることができます。



エコのポイント①：野菜使い切り

にんじんは皮ごと食べることができます。ブロッコリーも茎の部分を薄く切って、シチューに入れると軟らかくなり、食べやすくなります。皮や茎ごと食べることで、体にもよく、ゴミも減ってエコにもつながります。



* もやしとちくわの甘酢和え（副菜）

1人分 48kcal、食塩相当量 0.9g、野菜摂取量 65g

材料	4人分	作り方
もやし	1袋	① もやしはボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱し、冷ます。 簡単ポイント②
ちくわ	2本	
A 酢	大さじ4	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
塩	少々	② ちくわは縦半分に切り、薄く斜め切りにする。 ③ ボウルに水気を切ったもやしと②を入れ、Aを混ぜ合わせたものに加えて和える。 簡単ポイント③
水	大さじ4	

簡単料理のポイント②：簡単調理法

もやしは電子レンジで加熱することで簡単に火を通すことができます。電子レンジで調理すると、煮汁などへの栄養素の溶出が少なく済むと言われています。



簡単料理のポイント③：

使いまわし&アレンジ

甘酢たれの作り方を覚えておけば、他の食材に変えてもおいしく食べることができます。例えば、キャベツやにんじんに変えてもおいしく食べられます。



* 黒みつがけ白玉だんご（デザート）

1人分 145kcal

材料	4人分	作り方
白玉粉	100g	① 小鍋に黒砂糖と水を入れ中火にかけ、絶えず混ぜる。煮立ったら混ぜながら、弱火で煮つめ、火を止める。酢を加え、冷ましておく。 ② ボウルに白玉粉と水を少量ずつ加えながらこねる。一口大の大きさに丸め、中央にくぼみをつける。 ③ 鍋にお湯を沸かし、②を入れ、浮き上がってきたら、水をはったボウルの中に入れる。 ④ できあがった白玉を器に盛り、①をかける。 簡単ポイント③
水	100ml 弱	
【黒みつ】		
黒砂糖	60g	
水	50ml	
酢	小さじ 1/2	

簡単料理のポイント③：使いまわし&アレンジ

白玉だんごや黒みつの作り方を覚えておけば、他の食材と合わせてもおいしく食べることができます。白玉だんごは、果物とサイダーを入れてフルーツポンチにしたり、お汁粉の中に入れるなど、いろいろなデザートとして使いまわすことができます。黒みつは、多めに作り置きしておけば、あんみつやアイスクリームにかけなどアレンジして使うことができます。



1食分：784kcal、食塩相当量 2.0g、野菜摂取量 215g