



# おすすめレシピ

## 大豆のトマト煮 (1回に作る量)

### <材料>

牛挽肉	100g
水煮大豆	150g
玉ねぎ	小1個
にんにく	1かけ
トマトの水煮缶	1缶(400g)
ロリエ	1枚
砂糖	大さじ1/2
コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

### <作り方>

- ① 玉ねぎ、にんにくは、みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら牛挽肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、Aを加えて火を弱め、大豆を加えて15~20分煮て、塩、こしょうで調味する。



大豆のトマト煮は  
フリージングできます。  
いろいろとアレンジも  
でき便利です!!

### 大豆とトマトの野菜スープ

大豆のトマト煮に  
野菜を入れて煮る。



### 大豆のトマト煮のパスタ

大豆のトマト煮を  
スパゲティにかける。



## ひじきの中華風和え (2人分)

### <材料>

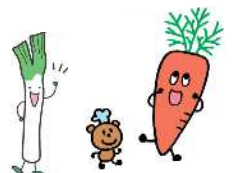
芽ひじき	15g
長ねぎ	20g
人参	10g
ザーサイ (瓶詰め)	7g
ごま油	小さじ1
ぽん酢	小さじ1

### <作り方>

- ① ひじきは水洗いしてからたっぷりの水に3~5分ぐらいつけて戻して水気をきり、さっと熱湯にくぐらせる。
- ② 長ねぎ・人参は3cmの長さに切って縦にせん切りにする。  
ザーサイは、あらみじん切りにする。
- ③ ごま油とぽん酢を合わせ、①と②を和える。

エネルギー 40Kcal たんぱく質 1.1g  
塩分 0.7g カルシウム 123mg

長ひじきを使う場合  
は、食べやすい大きさに  
カットしてね



## サバ缶のイタリアン煮込み（2人分）



### <材料>

オリーブオイル	大さじ 1/2
にんにく	1/4 かけ
玉ねぎ	1/2 個
豆板醤	小さじ 1/4
白ワイン	大さじ 1
サバの水煮缶	1 缶
ミニトマト	6 個
マッシュルーム（生）	4 個
*マッシュルーム缶の場合 30g	
パセリ	少々
レモン	1/4 個（くし型 2 つ分）

### <作り方>

- ① にんにく、パセリはみじん切り、玉ねぎは横半分に切り、5 ミリ幅にスライスする。ミニトマトは横半分に切る。マッシュルームは薄切りにする。レモンはくし型に切る。
- ② 豆板醤と白ワインを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ中火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ④ ③にマッシュルーム、サバの水煮缶（汁は切る）、②の調味料を加える。
- ⑤ 蓋をして、そのまま弱火で 10 分蒸し煮にし、その後、軽くサバをほぐし、ミニトマトを加え、蓋をせずに更に弱火で 10 分煮る。
- ⑥ ⑤にパセリを加えて軽く混ぜ、器に盛りレモンを添える。

エネルギー	274 kcal	鉄分	1.9mg
たんぱく質	22.3 g	塩分	1.4g
カルシウム	272mg		

火を通して、  
白ワインの  
アルコール分を  
とばしてね



マッシュルーム缶は塩分  
があるので、生がおすすめ

## 小松菜とあさりのからしマヨネーズ和え（2人分）

### <材料>

小松菜	200 g
あさりの水煮	小 1 缶(40g)
酒	小さじ 2
マヨネーズ	小さじ 2
粒マスタード	小さじ 2

### <作り方>

- ① 小松菜は茹でて水気をしぼり、2～3cm の長さに切る。
- ② あさりの水煮を鍋に入れ、酒をふりかけてさっと煮る。
- ③ マヨネーズと粒マスタードを合わせ、①と②を和える。

エネルギー	79 Kcal	鉄分	10.5mg
たんぱく質	6 g	塩分	0.5g
カルシウム	199mg		

