

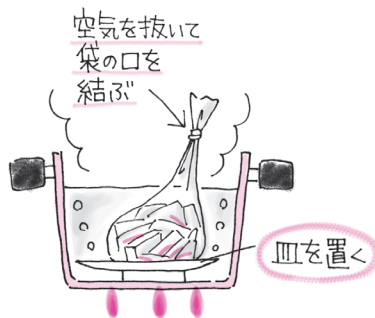
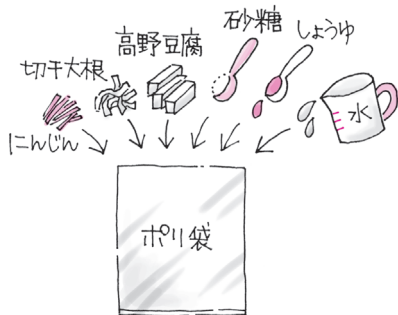
## 切干大根と高野豆腐の煮物

【材料：2人分】

切干大根20g、高野豆腐1/2枚、にんじん10g、水100cc、  
砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2

### 作り方

- ① 切干大根と高野豆腐は水(分量外)でもどしておく。
- ② もどした高野豆腐を短冊に薄く切る。
- ③ ポリ袋にせん切りにしたにんじんと切干大根、高野豆腐、水を入れ、調味料を加えてポリ袋の口を結び、水を入れた鍋に入れてやわらかくなるまで加熱する。



高野豆腐は、すぐにもどせるものが多いので、記載されている扱い方をよく見て、ふだんから試しておくとう安心だよ



<input type="checkbox"/>	主食
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類
<input checked="" type="checkbox"/>	主菜
<input checked="" type="checkbox"/>	副菜
	大豆製品・肉・魚・卵
	野菜・いも・海藻など

エネルギー量 69Kcal  
食塩相当量 0.8g



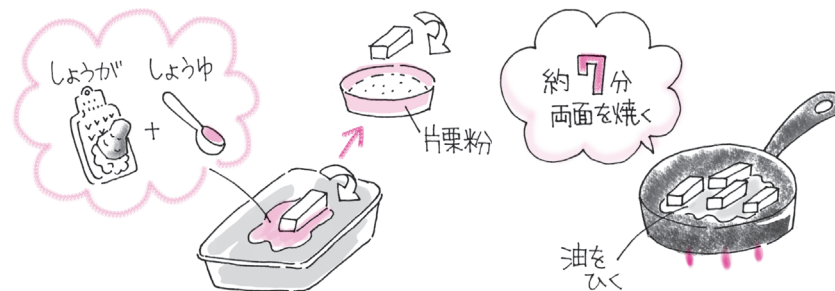
## 高野豆腐の唐揚げ風

【材料：2人分】

高野豆腐2枚、片栗粉適宜、  
しょうが1かけ、  
しょうゆ大さじ2、  
サラダ油大さじ1

### 作り方

- ① 高野豆腐を水でもどし、軽く水をきって8等分に切る。
- ② しょうがをおろしてしょうゆに混ぜ、高野豆腐にからめ、片栗粉をつける。
- ③ 油をひいたフライパンで約7分両面を焼く。



\*\*\*\*\*

## 刻み昆布の煮付け

【材料：2人分】

刻み昆布15g、にんじん1/4本、ピーマン1個、  
水200cc、ごま油少々、しょうゆ大さじ1、  
みりん大さじ1

### 作り方


- ① 鍋にごま油をひき、水(分量外)でもどした刻み昆布とせん切りにしたにんじんを入れて炒める。
- ② ①に調味料と水、ピーマンのせん切りを加え、水分がなくなるまで中火で煮る。

## ひじきの煮物


【材料：2人分】

干しひじき 10g、大豆水煮 20g、にんじん 20g、いんげん 2本、油揚げ 1/2枚、水 200cc、油 小さじ 1、しょうゆ 大さじ 1、みりん 大さじ 1

### 作り方

- ① 干しひじきを水でもどす。  干しひじきのもどし汁は捨てる。ひじき缶があれば水の節約になる。
- ② にんじん、油揚げは細めに切り、いんげんは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、ひじきとにんじんを入れて炒め、油がなじんだら調味料と他の材料を入れて弱火で炒め煮にする。

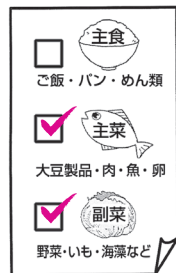


 材料をすべてポリ袋に入れ、空気を抜いて口を結び、弱火で15分くらい加熱してもよい。その場合、油は入れない。



干しひじき、干し大豆も日頃から使い慣れていると重宝するよ

しょうゆと砂糖だけでも、素材の味で十分おいしく食べられるよ



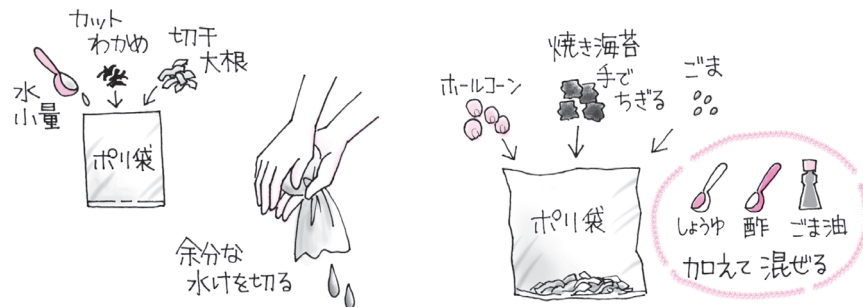
エネルギー量 102Kcal  
食塩相当量 1.6g

## わかめの酢の物

【材料：2人分】

カットわかめ 10g、切干大根 10g、ホールコーン缶 大さじ 2、焼き海苔 1/2枚、ごま 小さじ 1、しょうゆ 大さじ 2、酢 大さじ 2、ごま油 小さじ 1

- 作り方
- ① ポリ袋に少量の水を入れ、わかめ、切干大根を入れてもどし、余分な水けを切る。
  - ② ①のわかめと切干大根にホールコーン、焼き海苔、ごま、調味料を加えて混ぜる。



## トマト味のスープ

【材料：2人分】

トマト水煮缶 1/2缶、いんげん豆水煮缶 1/2缶、にんじん 1/4本、玉ねぎ 1/2個、あれば肉やベーコン、固形コンソメ 1個、水 400cc

### 作り方

- ① 野菜は1cm角に切り、鍋に入れる。
- ② ①にトマト水煮、いんげん豆水煮、固形コンソメ、水を加えて煮る。

肉やベーコンがあれば、これでメインのおかずになるね

