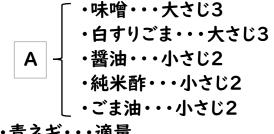
# 豚とキャベツのゴマ味噌蒸し



#### 材料[4人分]

- ・キャベツ・・・400g
- ·豚バラ薄切り肉・・・300g
- ・酒・・・大さじ2
- ・鶏がらスープの素・・・小さじし



・青ネギ・・・適量

合 わ せ て お <

( 切り方・下準備 )

豚バラ肉・・・3cm幅に切る

キャベツ・・・食べやすい大きさに切る(3cm角をイメージしザク切り)

青ネギ・・・小口切り

- ()フライパンにキャベツを入れ、上に豚バラ肉を広げてのせる。 酒と鶏ガラスープの素を全体にまわし入れ、フタをして弱火で約12分蒸し焼き、 火を止める。※弱火がポイント!キャベツがより甘くなります。
- ②①にAを加え、よく和えたら、器に盛りつけ、青ネギをちらして完成!

## かつお菜のXmasサラダ



#### 材料[4人分]

- ·かつお菜···2枚(約200g)
- ・コーン缶・・・ I 缶の半分(固形量60g)
- ·人参···4分の | 本(約50g)
- ・ハム・・・4枚
- ・ミニトマト…4個
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・純米酢・・・小さじし
- ・きび砂糖・・・小さじし

( 切り方・下準備 )

かつお菜・・・芯と葉に分ける。

鍋に湯を沸かし、沸騰したら、 塩をひとつまみ入れ、芯を1分 茹でる。その後、葉を追加して 火をとめ、フタをして1分待つ。 ザルにあげて冷めるまで置く。 繊維を断つ方向で5mm幅に切る。

コーン缶・・・汁気をきっておく

人参・・・3cmの長さの千切りにし、耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし、 レンジで600Wで1分加熱

ハム・・・Icm角に切る ミニトマト・・・8等分に切る

- ①ボウルにマヨネーズ、純米酢、きび砂糖、かつお菜、コーン、人参、ハムを加え、 よく和える。
- ②①を器に盛り付け、トマトをまんべんなく、ちらし、完成!

# かつお菜の鶏団子スープ



### 材料[4人分]

- ·水···700cc
- ・鶏モモひき肉・・・200g
- ・かつお菜・・・130g
- ・しいたけ・・・4個
- ・塩麹・・・小さじ2
- ・片栗粉・・・大さじし
- ・酒・・・大さじ2
- ・うす口醤油・・・大さじ2

### ( 切り方・下準備 )

- ・かつお菜・・・芯と葉に分け、芯をみじん切り、葉を食べやすい大きさに切る
- ・しいたけ・・・軸とかさを分け、石づきは取り除き、軸は細かく裂く。かさは4等分に切る

- ①ボウルに鶏モモひき肉、かつお菜の芯、塩麹、片栗粉を入れ、 よく粘り気が出るまで練る。
- ②鍋に水を入れ、沸いたら、酒としいたけを入れ、①をスプーン2本を使って丸めながら、 鍋に入れていく。
- ③②の鶏団子が浮かび、アクがでたら網で取り除き、うす口醤油を入れる。
- ④食べる直前にかつお菜の葉の部分を加え、葉の色が青々としたら、完成!

## 米粉とオートミールのキャロットケーキ



材料[マフィンカップ6個]

- •卵•••2個
- ·きび砂糖···40g
- ·米油···30g
- ·人参···80g

- ・クリームチーズ・・・100g
- ・はちみつ・・・15g

( 切り方・下準備 )

オーブンを170℃で余熱しておく グラシンカップを6個用意し、マフィン型にセットしておく 人参・・・皮つきのまま、すりおろす オートミール・・・フードプロセッサーで粉状にする クリームチーズ・・・常温に戻し柔らかい状態にする。

- ①ボウルに卵→きび砂糖→米油→人参の順で加え、その都度、よく混ぜる。
- ②①にAを加え、混ぜ、カップに入れ、余熱しておいたオーブンで 170℃で25分(下段)で焼き、楊枝を刺して生地がついてこなければOK。 粗熱をとる。
- ③焼いている間にクリームチーズ、はちみつをよく混ぜ合わせておく。
- 42のケーキに3のクリームをのせて、完成!!
- ※オートミールは食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれ、 植物性たんぱく質も含まれ、なおかつ糖質が少ない! ※米粉、オートミールを使うことでグルテンフリーのおやつ!