

<ヘルスメイト考案レシピ>

④人参しりしりタラコ味



| 材 料    | 分量(4人分) |
|--------|---------|
| 人参     | 280g    |
| えのき茸   | 1/2袋    |
| 糸こんにゃく | 100g    |
| タラコ    | 50g     |
| サラダ油   | 大さじ1    |
| 料理酒    | 大さじ1強   |

【一人分の野菜使用量と塩分量】

| 料理名    | 野菜量 | 塩分量  |
|--------|-----|------|
| 人参しりしり | 80g | 0.6g |

◆作り方

- ①人参は3cm長さの千切りにする。
- ②えのき茸は根元をカットし、半分の長さにする。
- ③糸こんにゃくは刻んでおく。
- ④フライパンを熱し、③を入れて空入りする。
- ⑤④のフライパンに油を入れ、①を入れて炒め、しんなりした②を加えさらに炒める。
- ⑥料理酒を振り、タラコを皮をむきながら加え、具材となじませる。

<ヘルスメイト考案レシピ>

⑤トマトと卵の生姜スープ



| 材 料       | 分量(4人分) |
|-----------|---------|
| トマト(中玉)   | 8個      |
| 卵         | 2個      |
| 長ねぎ       | 1本      |
| A「チキンコンソメ | 1個      |
| 水         | 4カップ    |
| トマトケチャップ  | 大さじ1弱   |
| 塩・こしょう    | 少々      |
| B「片栗粉     | 大さじ1    |
| 水         | 大さじ1    |
| ごま油       | 小さじ1    |
| 生姜しぼり汁    | 1かけ分    |

◆作り方

- ①トマトは1/4に切り、ねぎは斜め薄切り。
- ②鍋にAとケチャップを入れて火にかける。
- ③沸騰したトマトとねぎを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ④Bを入れ強火にして、沸いてきたら溶き卵を回し入れる。
- ⑤卵がふわっとしたら火を止め、ごま油と生姜汁を加え香りをつける。

【一人分の野菜使用量と塩分量】

| 料理名       | 野菜量  | 塩分量  |
|-----------|------|------|
| トマトと卵のスープ | 120g | 0.8g |

