

6月の人気レシピ

高野豆腐とキャベツのみそ煮



(作り方)

- ① 高野豆腐と干しいたけを水で戻しておく。戻したら高野豆腐はサイコロ状に切り、干しいたけは薄切りにする。玉ねぎとキャベツを角切りにする。
- ② かつお出汁を取る。☆印の調味料を合わせておく。

(材料) 1人分

すりお					
高野豆腐	5 g	かつお節	適量	ろし、サラダ油で豚ひき肉と	
豚ひき肉	10 g	☆ サラダ油	適量	一緒に炒める。	
キャベツ	20 g	☆ みそ	2 g	④かつお出汁に☆印の調味料と	
玉ねぎ	8 g	☆ みりん	1 g	切った材料を入れ煮る。	
干しいたけ	1 g	☆ 酒	0.5 g		
にんにく	少々	☆ 砂糖	0.7 g		

③にんにくとしょうがを

アスパラガスのツナ和え



(作り方)

- ① アスパラガスは根元の固い部分を取り、ゆでる。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。茎もゆでて、皮をむいて短冊切りし、さらにゆでる。
- ② ①とコーン、ツナと☆印を合わせて混ぜる。

(材料) 1人分

アスパラガス	15 g	☆ しょうゆ	0.6 cc
ブロッコリー	15 g	☆ すりごま	少々
ツナ缶	6 g	☆ ねりごま	少々
コーン	5 g		