

2月のバランス献立

まだまだ寒い日が続きますね。煮込み料理は身体が温まりますね。私はロールキャベツなどひと手間かかる料理は苦手ですが、食べる人のことを考えながら作ると少し楽しくなります。食べる事、作る事を楽しむと、心も温かくなりますね。

※一人分 548kcal、塩分 1.8g (ごはん 120g 含む)



ロールキャベツ

一人分 250 kcal 塩分 1.3g

材料 (二人分)

| | | | |
|------|--------|--------|------|
| キャベツ | 4枚 | セロリ | 1/4本 |
| A | | にんじん | 3cm |
| 玉ねぎ | 1/4個 | バター | 10g |
| パン粉 | 小さじ2 | ホールトマト | 200g |
| 牛乳 | 小さじ2 | 水 | 300g |
| 卵 | 1/2個 | | |
| 合びき肉 | 100g | | |
| ナツメグ | 少々 | | |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |
| こしょう | 少々 | | |

作り方

- ① キャベツは1枚ずつゆでザルに広げてさまし、さめたら芯をそぎとる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、Aをよく混ぜあわせ4等分して①のキャベツで包む
- ③ セロリとにんじんはうす切りにし、バターで炒める。
- ④ 鍋に②の巻き終わりが下になる様にならべホールトマト、水、③を加え煮立てたら弱火にして20分煮込み、こしょうで味を整える。

白菜とりんごの柚子風味

一人分 25 kcal 塩分 0.5g

材料 (二人分)

| | | | |
|------------|-------|--------|--|
| 白菜 | 1枚 | | |
| リンゴ | 1/4個 | | |
| 塩 | ひとつまみ | | |
| 合わせ酢 | | | |
| 酢 | | 小さじ1/2 | |
| 砂糖 | | 小さじ1/2 | |
| 柚子のしぼり汁 | | 小さじ1 | |
| 水 | | 小さじ1/2 | |
| 柚子の皮 (千切り) | 少々 | | |

作り方

- ① 白菜は軸の部分は繊維に添って5cmの棒状に切る。葉の部分はざく切りにする。
- ② ①に塩をしてしばらくおき、しんなりしたら水気をしぼって、合わせ酢であえる。
- ③ りんごはいちょう切りにし、千切りにした柚子の皮とともに②とまぜる。

抹茶ういろう

一人分 71 kcal 塩分 0g

材料 (五人分)

| | |
|-------|--------|
| 抹茶 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 30g |
| 小麦粉 | 50g |
| ゆであずき | 20g |
| 水 | 150cc |

作り方

- ① ボウルに抹茶、砂糖、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ② 水を少しずつ入れて混ぜる、
- ③ ゆであずきを混ぜる、
- ④ 耐熱容器に流し込み、電子レンジ 600Wで6分加熱する。※中央が液体の場合は数秒ずつ追加加熱する。
- ⑤ 冷めたら切り分ける。

まだまだ寒い日が続きます。煮込み料理は身体が温まりますね。

ういろうは電子レンジで簡単にできます。小麦粉は調理用のふりかけるタイプを使用したところ、ダメになりました。

