

## ★旬の食材たっぷり冬メニュー★

### ☆牛乳鍋

#### ◎材料(4人分)

・タラ	4切	・ニンジン	1/2本	・みりん	大さじ1強
・白菜	3枚	・シメジ	1/2株	・味噌	大さじ2弱
・春菊	8本	・水	200ml	・醤油	大さじ1/2
・長ネギ	1本	・牛乳	320ml	・コンソメ	小さじ1弱

#### ◎作り方

- ①タラは一口大に切る。
- ②白菜は縦1/3に切り、3cm幅に切る。  
春菊は4cm、ネギは斜め切り、ニンジンは4cmの短冊切りにする。
- ③シメジは石突きを取ってほぐす。
- ④鍋に水、牛乳、みりん、味噌、醤油、コンソメを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④にタラと野菜を加え火が通るまで煮込む。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
171kcal	19.3g	3.9g	14.6g	1.9g

### ☆ゴボウサラダ

#### ◎材料(4人分)

・ゴボウ	中1本	・ミニトマト	8個	・いりごま	小さじ2
・しらたき	1/4袋	・マヨネーズ	大さじ4	・酢(ゴボウのあく抜き用)	
・水菜	1束	・醤油	大さじ1/2		大さじ2

#### ◎作り方

- ①マヨネーズ、醤油、いりごまは合わせておく。
- ②ミニトマトは良く洗い、半分に切る。  
水菜は4cmの長さに切る。
- ③ゴボウは4cmの長さに千切りにし、5分間酢水にさらしておく。
- ④しらたきは4cmの長さに切り、さっと湯通しして水をきっておく。
- ⑤ゴボウを5分茹で、水をきる。
- ⑥ボウルにゴボウとしらたき、水菜を入れ、①を加えてよく混ぜる。
- ⑦⑥を器に盛り、ミニトマトで飾り付ける。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
118kcal	1.4g	9.6g	7.3g	0.5g

### ☆柿

#### ◎材料(4人分)

・柿	2個
----	----

#### ◎作り方

- ①柿を1/4に切り、皮をむく。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
48kcal	0.3g	0.2g	12.7g	0.0g

