

副菜のレシピ



ミルクでしっとりした仕上がりに！

かぼちゃのミルク煮



☆かぼちゃを牛乳で煮るため味わいもまろやかです。

1人分の栄養成分

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 74 | 1.9 | 1.4 | 13.5 | 0.2 |

材料（4人分）

| | |
|-----------|---------|
| かぼちゃ | 240g |
| バター | 小さじ1/2杯 |
| 牛乳 | 80g |
| コンソメスープの素 | 小さじ1杯弱 |

- 1 かぼちゃは皮をむき食べやすい大きさにカットしておきます。
- 2 耐熱容器に1のかぼちゃを入れてラップをし、600W30秒加熱します。
- 3 鍋に2、牛乳、調味料を入れて好みのやわらかさになるまで煮ます。

あんかけで食べやすい温菜です！

ブロッコリーの蟹あんかけ



☆ブロッコリーはやわらかめに茹でた方があんがからみやすくなり食べやすいです。

1人分の栄養成分

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| 37 | 4.3 | 0.3 | 4.7 | 0.5 |

材料（4人分）

| | |
|---------|-------------|
| ブロッコリー | 240g |
| かにフレーク缶 | 小さめ1缶（約50g） |
| みりん | 小さじ2杯 |
| しょうゆ | 小さじ1と1/3杯 |
| だし汁 | 1/2カップ |
| 片栗粉 | 小さじ1杯弱 |

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、茹でておきます。
- 2 鍋にだし汁、かにフレーク缶、みりん、しょうゆを入れて煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 3 1に2をかけて出来上がりです。