ごぼうとこんにゃくの牛丼、みつばのみそ汁、ほうれんそうのアーモンドおひたし、こざかな、牛乳

<ごぼうとこんにゃくの牛丼の具>

(5.) / _ (
(材料)	(4人分 g)
牛肉 (こま)	200g
にんじん	50 g
ごぼう	9 0 g
しらたき	80 g
おろししょうが	少々
しょうゆ	大さじ 1 1/2
みりん	小さじ2
さとう	大さじ 1/2

(作り方)

- ①にんじんは皮をむきせん切り、ごぼうは皮をむきささがき、しらたきは5cm程度に切っておく。ごぼうは水に漬けてアク抜きをする。
- ②ごぼうとしらたきをさっとゆでておく。
- ③鍋にしょうゆ、みりん、さとう、しょうが、牛肉を入れて煮る。
- ④③に②を入れて味を含ませる。さらににんじんを加えて、 にんじんに火が通ったらできあがり。

<みつばのみそ汁>

(材料)	(4人分 g
かつお削り節	8 g
だいこん	7 0 g
とうふ	1/3 丁
わかめ(乾燥)	1.2 g
みつば	4 0 g
米みそ	大さじ1
豆みそ	大さじ1
水	2カップ

(作り方)

- ①かつお削り節でだしをとる。
- ②だいこんは皮をむき5ミリのいちょう切り、とうふはさいの目切り、みつばは10ミリに切っておく。
- ③わかめを水で戻しておく。
- ④鍋に①を入れて煮立て、だいこんを入れて煮る。
- ⑤だいこんがやわらかくなったらみそを溶かしいれ、とう ふを入れる。
- ⑥とうふに火が通ったら、わかめとみつばを入れて仕上げる。

<ほうれんそうのアーモンドおひたし>

(材料)	(4人分 g)
ほうれんそう	8 0 g
キャベツ	150g
えのきたけ	4 0 g
アーモンドパウダー	大さじ2
さとう	小さじ1強
しょうゆ	大さじ 1/2

(作り方)

- ①ほうれんそうはゆでて冷水でさまし、3 c mに切る。キャベツはせん切り、えのきたけは2 c mに切ってゆでて冷ましておく。野菜は水気を絞っておく。
- ②さとう、しょうゆ、アーモンドパウダーをよく混ぜ合わせ、①と和えたら出来上がり。

【栄養士が見たポイント】

なかなか摂取しにくいカルシウム、鉄、食物繊維がとても多く含まれている。牛丼にごぼうを入れることで噛み ごたえがある。噛むことで、あごを丈夫にしたり、脳の働きをよくしたり、食べすぎを防止するなど様々な効果 が得られる。こざかなをつけたのもそれらの効果が得られると考えられる。