

冬を乗り切る 松戸の野菜たっぷりメニュー

～手間をかけずに風邪予防～

大根のグラタン

材料	4人分
大根	180g
かぶ	2個(180g)
かぶの葉	40g
ごぼう	120g
長ねぎ	80g
ベーコン	3枚(55g)
バター	20g
小麦粉	大さじ2
牛乳	300~400cc
コンソメ	小さじ1
ホールコーン	小さじ4
とろけるチーズ	40g
パン粉	小さじ2

- 作り方
- ① かぶの葉は、茹でて3cm幅に切る。
 - ② ごぼうは、アルミ箔で皮をこそげとり、縦半分にしてから、5ミリ厚のななめ切りして水にさらす。
 - ③ 大根は1cm角の拍子木切り、かぶは1cm厚の半月切り、長ねぎは5ミリ厚のななめ切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
 - ④ フライパンを熱し、中火でベーコンを炒め、長ねぎを加える。ねぎが透き通ったら、大根・ごぼう・かぶを加えて、更に炒める。
 - ⑤ 大根が透き通ったら、かぶの葉も加え、バター・小麦粉を振り入れてよく炒める。
 - ⑥ 牛乳も加え、再沸騰してきたら、コンソメ・コーンを加えてフタをし、とろみがつくまで弱火でよく煮る。
 - ⑦ 水を通したグラタン皿に⑥を取り分け、チーズ・パン粉をのせてオーブンで焼き色をつける。
(230度で約15分)

一人分

エネルギー:256kcal 塩分:1.2g



人参バターライス

材料	6人分
米	2合
水	300cc
にんじん	60g
玉ねぎ	50g
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
バター	10g
パセリ	少々

作り方

- ① 米をとぎ、分量の水を加えて浸漬させておく。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に、②とコンソメ・塩を加えて混ぜ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、バターを加えてなじませる。
- ⑤ 盛り付けて、パセリを散らす。

一人分

エネルギー:197kcal 塩分:0.6g



冷凍きのこのほかほかスープ

材料	4人分
しめじ	100g
ごま油	小さじ1
しょうが	5g
玉ねぎ	50g
水	400cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
乾燥わかめ	小さじ1

- 作り方
- ① 事前に、しめじの石づきをとり、ほぐした状態でビニール袋に入れて冷凍しておく。
 - ② しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄めにスライスする。
 - ③ 鍋にごま油を熱して、しょうがを加え、香りがたつまで炒めたら、玉ねぎも加えて炒める。
 - ④ 冷凍したしめじ・水・鶏がらスープの素も加えて煮る。
 - ⑤ 火を止める直前に、しょうゆを加える。
 - ⑥ 器に、乾燥わかめをを入れておきスープを注ぐ。

一人分

エネルギー:21kcal 塩分:0.9g

きのこは、冷凍するとうま味が
倍増！
洗わずに切って、そのまま冷
凍し、凍ったまま鍋へ入れま
しょう。



おかずの合計	エネルギー:344キロカロリー	塩分:2.4g
主食	エネルギー:197キロカロリー	塩分:0.6g
合計	エネルギー:541キロカロリー	塩分:3.0g

梨ドレッシングのサラダ

材料	4人分	
大根	80g	
にんじん	10g	
パプリカ	30g	
水菜	40g	
梨	160g	
B	酢	大さじ3
	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1/4

- 作り方
- ① 大根・にんじんは、細めのせん切り、水菜は3~4cmに切り、水にさらす。
 - ② パプリカは直火で皮が黒焦げになるまで焼き、水にとって焦げた皮をむいて、せん切りにする。
 - ③ 梨は半量をせん切りする。残りの半量は、すりおろしてBと混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ④ ①をしっかり水切りしてから、②・せん切りした梨と混ぜ、食べる直前にドレッシングをかける。

一人分

エネルギー:35kcal 塩分:0.3g

ハイビスカスティ・ゼリー

材料	4人分
ゼラチン	8g
水	40cc
ハイビスカスのティパック	1つ
湯	300cc
砂糖	大さじ3(30g)
レモン汁	小さじ2~4

- 作り方
- ① ゼラチンを分量の水でふやかす。(10分以上)
 - ② 熱湯にティパックを入れて3分むらす。
 - ③ 温かいうちに、①と砂糖を加えて溶かす。
 - ④ レモン汁も加えたら、型に流して冷蔵庫で冷やす。

一人分

エネルギー:32kcal 塩分:0g