

簡単で、おいしい!

~いろいろ野菜のマリネ~

作り置きに便利な「野菜のマリネ」は、はちみつを使ったマリネ液なので、酸味がまろやかです。



野菜は、お好みの野菜で作ってみてください。
保存に便利なジッパータイプのビニール袋を使えば、冷蔵庫内の場所をとりません。

材料	4人分
たまねぎ	20g
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
きゅうり	1本
大根	80g
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ2
はちみつ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

~作り方~

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切っておく。
- ② パプリカはへたと種を取り除き、薄切りにする。
- ③ きゅうりと大根は短冊切りにする。
- ④ ボールで調味料を混ぜ、すべての材料を混ぜて、30分以上おいて味をなじませる。

一人分 エネルギー：67kcal 塩分：0.6g



クックパッドに、松戸市の公式キッチンを開設しました!



野菜の甘み！薄味でもおいしい！

～基本の簡単コンソメスープ～

シンプルなコンソメスープで、「適塩」の味を確認
しましょう。

普段の味付けが、濃くなっていないでしょうか？

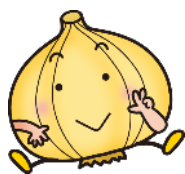


野菜を蒸すことで、野菜の甘みが感じられる仕上がりになります。無添加のコンソメを選べば、優しい味のスープ
ができあがります♪

材料	4人分
たまねぎ	60g
にんじん	40g
水	600cc
顆粒コンソメ	大さじ1
こしょう	少々

～作り方～

- ① たまねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に、たまねぎ、にんじんを入れて大さじ1（分量外）の水も入れる。
- ③ フタをして、焦がさないように弱火で10分ほど蒸し煮する。
- ④ 水と顆粒コンソメを加えて中火で加熱し、ひと煮立ちしたら、こしょうで味をととのえる。



一人分 エネルギー：14kcal 塩分：0.8g



薄味でも美味しく作るコツは、素材のうま味を
活用すること！

好みのキノコを加えれば、おいしさがアップ！
味が物足りないときはベーコンもおすすめです。



簡単なのに、おいしくてビックリ!

～牛乳もち～



牛乳と片栗粉で、まるで「おもち」のようなデザートができます!

牛乳を使うのでカルシウムもとれます。



材料 4人分

きなこ	大さじ3
砂糖	大さじ1.5
牛乳	200cc
片栗粉	大さじ4強

一人分

エネルギー：103kcal

塩分：0.1g

カルシウム：66mg

～作り方～

- ① きなこと砂糖は混ぜ合わせて、バットに広げておく。
- ② 鍋に、牛乳と片栗粉を入れて、しゃもじで混ぜながら中火で加熱する。かたまり始めたら弱火にして1分くらいよく練る。
- ③ もち状になった②を①のバットに入れきな粉でまぶし、指で切るようにして小さな団子にする*。

※団子にするときは熱いのでやけどに注意

