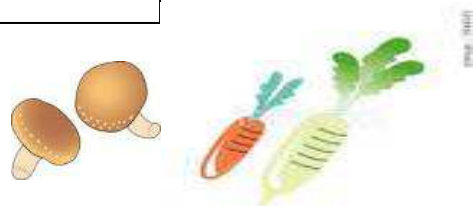


# 炒めなます (6人分) 一人分 49Kcal 塩分 0.7g

大根…150g  
人参…50g  
しいたけ(生)…4個  
京あげ…1枚(40g)  
ゆずの皮…少々  
サラダ油…大1

A { 砂糖…大 1/2  
みりん…大 1  
酢…大 2.5  
塩…小 1/4  
薄口しょうゆ…小 1



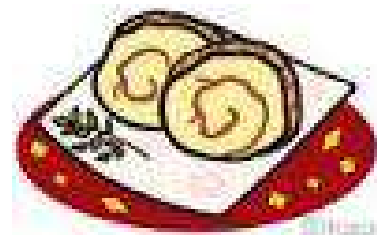
## ★作り方

- ①大根、人参は1cm位の短冊切りにする。しいたけは軸を取って、薄切りにする。京あげは熱湯をかけて油ぬきをし、細切りにする。  
Aの調味料を合わせ混ぜる。
- ②油で1を炒め、油がまわったら、Aの合わせ調味料を入れ、からませる。
- ③パットに広げさまし、器に盛りつけゆずの皮を細切りにし、飾る。

# 伊達巻き (1本分・8切れ分) 一切れ分 153Kcal 塩分 0.6g

はんぺん…大1枚(120g)  
卵…10個  
砂糖…大 8  
みりん…大 2  
しょうゆ…小 1  
だし汁…大 3  
塩…小 1/3

- ①材料を全部混ぜ、ミキサーにかける。
- ②天板にオーブンシートを敷き、①を静かに流し、180度のオーブンで15~20分、200度で10分焼いて焦げ目をつける。
- ③少し冷めたらすだれで巻き、すっかり冷めたら、すだれをはずし端を切り落とし8等分する。



♥ 冷凍OKです