

recipe 1

即席キムチ

甘酒を使ってコクをプラス

寒い時期に飲みたいくなる甘酒を調味液に使った即席キムチです。

ちょっとひと手間、ミニトマトは湯むきをして、キュウリは蛇腹切りすると短時間でも味がなじみやすくなりますよ。今回はピリ辛な味付けのレシピですが、お好きな辛さで粉唐辛子の量を調整してください。



●材料 (5人分)

ミニトマト 10個、キュウリ 1本、ナス 1/2本、ニラ 5本
甘酒 大さじ1、醤油 大さじ1、酢 大さじ1/2
④ 粉唐辛子 小さじ1/2、おろしニンニク 少々
おろしショウガ 少々、胡麻 大さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

●作り方

- ①ミニトマトは湯むきする。
- ②キュウリは蛇腹切り1.5cm幅に切る。ナスは半月切りにして塩もみし、しっかり水気を切る。ニラは0.5cm幅に切る。
- ③④の調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ④①②を③で和えて、味がなじんだら最後にごま油をかけてできあがり。

栄養成分1人分 エネルギー:24kcal 塩分:0.5g

recipe 2

ミカン：丸ごとみかん大福

ミカンには免疫力を高め細菌やウイルスへの抵抗力をつけるビタミンCが多く、3個で1日の必要量がとれます。ビタミンCにはコラーゲンの生成を助けお肌にハリを持たせたり、鉄の吸収を助け貧血を予防するなど、女性にうれしい効果があり手軽に食べられるので、日本で一番食べられている果物というも納得ですね。

今回はそんなミカン丸ごとを包んだ大福を作りました。味も見た目もボリュームたっぷり、きっと大満足!



●材料 (2個分)

ミカン 2個、あんこ 40g、切り餅 2個、水 50ml
砂糖 10g、片栗粉 適量

●作り方

- ①ミカンは皮をむき、全体をあんこで包んでおく。
- ②ボウルに餅、水、砂糖を入れてラップをし、電子レンジ500Wで3分チン♪。
- ③とり出して熱いうちに混ぜ、均一に混ざるまでよく練る。
- ④片栗粉をまぶして2つに分け、①を包む。
- ⑤余分な粉を落とし、形を整えて完成。大きな口を開けて「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:190kcal 塩分:0g