



冬のおすすすめレシピ



寒い季節となりました。旬の食材を食べて体を温めましょう！

豆腐ジンジャーステーキ

低カロリーの豆腐を使ったステーキです。タレに生姜を使っているため体を温めてくれます。



材料		分量 (2人前)
木綿豆腐		1/2丁
小麦粉		適宜
片栗粉		適宜
油		大さじ1/2
A	おろし生姜	1/2片
	酒	小さじ1弱
	しょうゆ	小さじ2
	だし汁	小さじ2
かつお節		適宜
長ねぎ		適宜

【作り方】

- ① 豆腐は4等分にして水気を切ります。
- ② Aの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷ましておきます。
- ③ 小麦粉と片栗粉を1対1で混ぜたものを①の豆腐にまぶします。
- ④ フライパンに油を熱し③を入れ、両面がきつね色になるまで焼きます。
- ⑤ ④を皿に盛り、長ねぎのみじん切りとかつお節を混ぜたものをのせ、②のタレをかけます。

吹き寄せ煮

木枯らしに吹き寄せられた落ち葉をイメージし、秋・冬の野菜を使った煮物です。

材料	分量 (2人前)
豚もも肉	40g
大根	120g
しめじ	30g
にんじん	40g
ぎんなん (水煮)	少々
だし汁	適宜
砂糖	小さじ1強
淡口しょうゆ	小さじ2強
絹さや	少々



【作り方】

- ① 大根はいちょう切りにし、下ゆでしその他の野菜は食べやすい大きさに切っておきます。
- ② 絹さやはゆでて冷水に取り、水を切っておきます。
- ③ ①の野菜をだし汁で煮て、材料がやわらかくなったら砂糖、しょうゆを加えて煮ます。
- ④ 器に盛り、②の絹さやを色よく飾ります。

