

○ポン酢ぶり大根

材料（1人分）

・ぶり切り身	100g (1切れ)
・大根	100g
・生姜チューブ	3g
・水	60g
・ポン酢	30g (大さじ2杯)
・青ねぎ	ひとつまみ程度



食塩量
1.8g

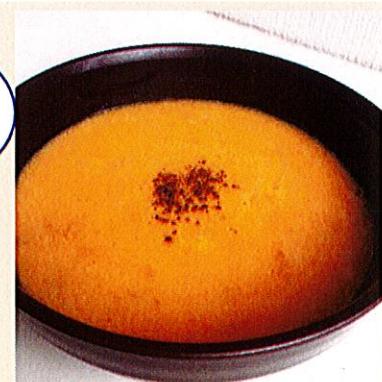
- ①ぶりは一口大に切り、キッチンペーパーで水気を拭く。
大根は皮をむいて乱切りにする。
- ②大根は水から茹で、沸騰したら5分程茹でる。
- ③残り1分になつたら水気を拭いたぶりを加えて、共にザルにあげる。
- ④鍋に③、生姜、水を合わせて火にかけ、沸騰したらあくを取り、
中火で5分程加熱する。
- ⑤ポン酢を入れ、弱火で10分～煮込み、器に盛って完成。

○豆乳かぼちゃスープ○

材料（2人分）

・冷凍かぼちゃ	160g
・水	60g (大さじ4)
・にんにくチューブ	4g
・無調整豆乳	160ml
・食塩	1g (ひとつまみ程度)
・こしょう	少々

食塩量
0.5g



- ①かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけて加熱し、皮は取る。
(500w 5分程度)
- ②スプーンなどでなめらかになるまでつぶし、
水を加えてペースト状にする。
- ③にんにく、豆乳、食塩を加えて混ぜる。
- ④ラップをかけて2分加熱後、取り出して混ぜる。さらに1分加熱する。
- ⑤こしょうを振って完成。