

## ○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分になっ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。