



令和6年12月27日発行

年末年始は行事も多くごちそうが並びつつい食べ過ぎてしまいがち！食生活が乱れてしまうと胃腸にも負担がかかってしまいます。そこで今回は栄養面でもバランスよく野菜のたっぷり入ったスープや山梨名物のうどんと、小腹が空いた時に軽く食べられるおやつレシピをご紹介します。

レシピ紹介



《具だくさんのミネストローネ》 (4人分)

〈材料〉	ウインナー	4~5本
	じゃがいも	1個
	玉ねぎ	1個(小)
	人参	1/2本
	キャベツ	80g
	にんにく(みじん切り)	1片
	トマト水煮缶	1/2缶
	コンソメキューブ	2個
	塩・コショウ	少々
	オリーブオイル	大1
	水	400cc
	粉チーズ(あれば)	適量

〈作り方〉

- ① ウインナーはひと口カット、にんにくはみじん切り、じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎもひと口にカットする
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火をつけ、弱火で炒め、香りが十分に立ってきたらウインナーとカットした野菜を加え、中火で炒める
- ③ 野菜がしんなりしたら鍋にトマト缶、水、コンソメを入れて中火で10分程煮込む
- ④ 野菜がやわらかくなったら塩、こしょうを加え、味を整えて盛付をする
- ⑤ 粉チーズを加えるとコクが出る

《豚肉入り カボチャのほうとううどん風》 (4人分)

〈材料〉	茹でうどん	200g × 4
	豚肉	100g
A	大根	100g
	人参	80g
	ごぼう	50g
	かぼちゃ	100g
	葉ねぎ	3~4本
	油	大1
	だし汁	1ℓ
	味噌	50g

※きのこ類、油揚げ、白菜などを入れてもおいしいですよ

〈作り方〉

- ① かぼちゃを小さめのひと口カットする
- ② 豚肉もひと口カットする
- ③ 大根、人参はいちょう切りにする
- ④ ごぼうはさがきにする
- ⑤ 葉ねぎは小口切りにする
- ⑥ 豚肉を油で炒め、だし汁を加える
- ⑦ ⑥に野菜Aも加えて煮る
- ⑧ Aがある程度火が通ったらかぼちゃを加え、7分煮る
※かぼちゃが煮溶けないように注意
- ⑨ 味噌を入れ、味を確認する
- ⑩ 茹でうどんを加え、ひと煮立ちさせる
- ⑪ 器に盛り葉ねぎをふりかける



《五平餅》 (4人分)

〈材料〉	うるち米(普通のごはん)	240g
	味噌	20g
A	砂糖	20g
	みりん	10g
	酒	10g
	水(味噌の濃度調節用)	
	すりごま	10g

〈作り方〉

- ① 少々やわらかめにご飯を炊き、すりごま等で半づきにする
- ② 1人分ずつ小判型にして天板に並べる
- ③ Aを鍋に入れ混ぜて火にかける
- ④ 鍋にすりごまを混ぜ、濃度と味を確認してタレを作る
- ⑤ ②の小判型の上に③を塗る
- ⑥ オープントースターなどで焼いて香ばしくなったら食べてください