



## 水菜のかす汁

### 【材料】(2人分)

水菜	1/2束
豚肉(薄切り)	60g
水	300ml
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
酒粕	40g

### 【作り方】

- ① 水菜は根元を切り落として、2cmくらいの長さに切っておく。
- ② 鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を加える。豚肉に火が通ったら水菜を加えて、しなりしたら酒粕を溶き入れ、再び沸騰させてできあがり。

### 1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
128kcal	1.3g	50g



## 健康応援レシピ ～時短で野菜！～

料理がはじめての僕にも  
簡単にできました！ヘル  
シーな塩加減だったので  
濃い味のおかげにあわせ  
るとよいと思いました。



1月CATV出演 ひよしや げんじ  
日吉屋 源治 さん

### 【材料】(2人分)

水菜	1束
干しエビ	10g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
水	50ml

### 【作り方】

- ① 水菜は根元を切り落として、2cmくらいの長さに切っておく。
- ② 耐熱ボウルに干しエビ、水菜の順で具材を入れ、めんつゆと水を加えてふんわりとラップをして電子レンジ600Wで約2分加熱してできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
40kcal	0.9g	100g



## レンジで簡単！ 水菜の煮びたし