



🕒 約5分

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、しん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ず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



🕒 約5分

レンジで簡単！ 水菜の煮びたし