

# 2月の人気レシピ

## 酢の物

☆材料（1人分）

乾燥わかめ	1 g
きゅうり	15 g
かまぼこ	4 g
ごま	1 g
酢	2.5 cc
砂糖	1.5 g
塩	少々



☆作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻しておく。きゅうりは輪切りに、かまぼこはいちょう切りにする。
  - ② 全てを混ぜ合わせる。
- ※ 人参やじゃこをいれることもあります。大人気メニューです。

## 里芋のみそシチュー

☆材料（1人分）

里芋	30 g	ベーコン	6 g
人参	10 g	油	1 g
玉ねぎ	10 g	シチューの素	6 g
しめじ	10 g	塩こしょう	少々
えのき茸	6 g	みそ	2.5 g
白菜	10 g		



- ① 里芋は皮をむき、一口サイズに切る。人参はいちょう切りに、玉ねぎは角切りにする。白菜は1～2cm幅に、ベーコンは1cm幅に切る。しめじとえのきはほぐしておく。
- ② 鍋を熱してサラダ油を入れ、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒めて塩こしょうする。水を入れて煮る。里芋、白菜、しめじ、えのきも加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったらシチューの素とみそを入れて完成。