

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



さわらのカッテージチーズ焼き

カロリー 238cal 塩分量 1.15g

材料(2人前)

| | |
|-----|------|
| さわら | 100g |
| 塩 | 0.2g |

調味料A

| | |
|-------------|-----|
| カッテージチーズ(粒) | 70g |
| 濃口醤油 | 4g |
| 万能ねぎ | 10g |

| | |
|--------------------|------|
| もやし | 100g |
| 人参(5cm長さの5mm幅の細切り) | 20g |
| 油 | 2g |
| 塩 | 0.4g |
| こしょう | 0.4g |

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ①



しらたきのビーフン風炒め

カロリー 56cal 塩分量 0.68g

材料(2人前)

| | |
|--------------------|-----|
| しらたき | 60g |
| 干し椎茸(3mm幅細切り) | 2g |
| 人参(5cm長さの5mm幅の細切り) | 40g |
| たけのこ(細切り) | 60g |
| ヤングコーン(缶) | 60g |
| 桜えび(乾) | 2g |
| 油 | 2g |

調味料A

| | |
|----------|-----|
| しいたけ戻し汁 | 12g |
| オイスターソース | 6g |
| 濃口醤油 | 4g |
| 三温糖 | 4g |
| 酒 | 6g |

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ②



青梗菜と厚揚げの中華和え

カロリー 24cal 塩分量 0.38g

材料(2人前)

チンゲン菜(ざく切り3cm) 90g

厚揚げ 20g

生姜(干切り) 2g

中華ドレッシング 10g

TODAY'S RECIPE

SOUP



えのき茸と白菜のさっぱりスープ

カロリー 10cal 塩分量 0.79g

材料(2人前)

えのきたけ(1/2カット) 20g

白菜(短冊切り) 30g

中華顆粒 3g

水 300g

こしょう 0.2g

米酢 4g

濃口醤油 2g

RECIPE

MAIN DISH



さわらのカッテージチーズ焼き

カロリー 238cal 塩分量 1,15g

PROCESS



さわらは塩で下味を付ける



万能ねぎは小口切りに、もやしはさっと洗って、人参は5mmの細切りにする



Aの調味料と万能ねぎを混ぜ合わせる



さわらに③をのせて魚焼きグリルで8~10分ほど焼く



フライパンに油を熱し、もやしと人参をさっと炒め、塩こしょうで調味する



皿に焼きあがったさわらと炒めた野菜を盛りつける

RECIPE

SAIDE DISH ①



しらたきのビーフン風炒め

カロリー 56cal 塩分量 0.68g

PROCESS

process 1

椎茸は水で戻して細切りに(戻し汁は残す)、しらたきはざく切りにして湯通しする

process 2

ヤングコーンは斜めにカットし、30秒くらい下茹でをする。人参とたけのこは細切りにする

process 3

鍋に油を熱し、しらたきを水分を飛ばすように炒める

process 4

干し椎茸、たけのこ、ヤングコーンを加えてさらに炒め、調味料を加えて炒める

process 5

最後になんじんを入れてさっと炒め、火を止めて桜えびを入れて完成

RECIPE

SAIDE DISH ②



青梗菜と厚揚げの中華和え

カロリー 24cal 塩分量 0.38g

PROCESS



厚揚げは10gにカットして、ゆでる



チンゲン菜は3cmのざく切りにしてさっとゆでて急冷して水気を絞る



すべて材料を中華ドレッシングで和える

RECIPE

SOUP



えのき茸と白菜のさっぱりスープ

カロリー 10cal 塩分量 0.79g

PROCESS



えのきは根を取り、1/2に切ってほぐす。白菜は短冊切りにする



鍋に中華スープを沸かし、えのきと白菜を入れて調味料で味を調える