



なすのしぎ煮



<材料4人分>

なす・・・中 3本 (240 g)

ピーマン・・・2 個 (80 g)

サラダ油・・・大さじ 2

- (A) 砂糖・・・大さじ 1/2
 みりん・・・大さじ 1
 しょうゆ・・・小さじ 2
 みそ・・・小さじ 2
 水・・・大さじ 4



<1人分>
 エネルギー/ 95 kcal 食塩相当量/ 0.8 g

【作り方】

- ① なすは乱切りにして水にさらし、アク抜きしたら水分をふきとる。
- ② ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすをさっと炒めピーマンを加える。
- ④ (A) を加え、水分がなくなるまで混ぜながら煮詰める。



お好みで、削り節や唐辛子をプラスするのもおすすめです♪



ラタトゥユ



<材料2人分>

- なす・・・・・・・・中 1本 (80g)
- ピーマン・・・・・・・・1 個 (40g)
- トマト・・・・・・・・中 1個 (140g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4 個 (50g)
- にんにく・・・・・・・・1/4 かけ
- オリーブ油・・・・大さじ 1/2
- コンソメ (顆粒)・・・・小さじ 1
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- ローリエ (あれば)・・・・1枚



<1人分>
エネルギー/ 68 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

【作り方】

- ① トマトを湯むきし、横2つに切ってスプーン等で種を除き、ざく切りにする。
- ② なすをしま模様に皮をむいて乱切りにし、5分ほど水にさらし、アク抜きをする。
- ③ ピーマン、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて炒める。香りが出たら玉ねぎ・なす・トマト・ピーマンの順に炒める。
- ⑤ コンソメを加え弱火で煮る。(あればローリエを加える)
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。





キャベツともやし 酢の物



<材料4人分>

キャベツ・・・・・・・・1/4個 (200 g)

もやし・・・・・・・・60 g

乾燥わかめ・・・・・・・・大さじ 2

- (A) 酢・・・・・・・・大さじ 2
- 砂糖・・・・・・・・大さじ 1
- 白だし・・・・・・・・大さじ 1
- すりごま・・・・・・・・適量



<1人分>
 エネルギー/ 34 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

【作り方】

- ① 乾燥わかめを水で戻す。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ③ もやしをさっと茹でる。
- ④ しっかりと水気を切ったキャベツ、わかめ、もやしを (A) と和えて、すりごまをまぶす。



しばらく冷蔵庫に入れて、味をなじませると
 美味しいです♪



キャベツたっぷり カレー風味ポトフ



<材料2人分>

- キャベツ・・・1/4 個 (200 g)
- じゃがいも・・・小 2個 (120 g)
- 人参・・・1/2本 (80 g)
- 玉ねぎ・・・1/4個 (50 g)
- しめじ・・・1/4袋 (25 g)
- ベーコン・・・2枚 (30 g)
- コンソメ (固形)・・・1個
- 水・・・2カップ
- カレー粉・・・大さじ 1/2
- 乾燥パセリ (飾り)・・・適量



<1人分>
エネルギー/167 kcal 食塩相当量/1.4 g

【作り方】

- ① 人参とじゃがいもは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし型に切る。
- ② キャベツは5センチ角、ベーコンは1.5 cm程度に切る。
- ③ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ④ ①～③・コンソメ・水を鍋に入れ蓋をし、沸騰するまで煮込む。
- ⑤ カレー粉を加え、15分程度中火で煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、乾燥パセリをふりかける。





ニラとサバ缶のごま油炒め



<材料2人分>

- サバ水煮缶・・・1缶（180g）
- ニラ・・・・・・・・・・1束（100g）
- 人参・・・・・・・・・・1/2本（80g）
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- 白ごま・・・・・・・・・・大さじ1/2



<1人分>
エネルギー/ 261 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

【作り方】

- ① ニラを食べやすい大きさに切り、人参は薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、人参を入れ、中火で炒める。
- ③ ニラとサバ缶を加え、最後に白ごまをふりかける。





ニラと納豆のお焼き



<材料2人分>

- 卵・・・・・・・・3個
- ニラ・・・・・・・・1束(100g)
- 納豆・・・・・・・・1パック(たれ付)
- サラダ油・・・・大さじ1



<1人分>
 エネルギー/ 229 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

【作り方】

- ① ニラを2cm長さに切る。
- ② 納豆・たれ・卵・ニラを混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を流し入れ両面を焼く。(お好み焼きの要領で)
- ④ 食べやすい大きさに切る。





にがうりともやし 三杯酢和え



<材料2人分>

にがうり・・・中 1/2本 (70g)

もやし・・・1/2袋 (100g)

削り節・・・1 袋

三杯酢・・・大さじ 2



<1人分>
エネルギー/ 44 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

【作り方】

① にがうりを半分に切ってわたを取り、薄く切る。



② にがうりともやしを、電子レンジで30秒加熱する。



③ ②を削り節と三杯酢で和える。



レンジで加熱後、水分が出るので、水分を切ってから三杯酢を加えると、味がなじみやすくなります。





にがうりと人参の カニカマ卵とじ



<材料3人分>

- にがうり・・・・・・・・小 1本 (100g)
- 人参・・・・・・・・・・1/3 本 (50g)
- カニ風味かまぼこ
・・・・・・・・ロング2本 (40g)
- 鶏がらスープの素・・小さじ 1
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
- 卵・・・・・・・・・・・・・・1個



<1人分>
エネルギー/ 88 kcal 食塩相当量/ 0.8 g

【作り方】

- ① にがうりを半分に切ってわたを取り、薄く切る。
- ② 人参をピーラーで薄く切る。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、にがうり、人参を炒め、火が通ったらカニ風味かまぼこを加える。
- ④ 鶏がらスープの素で味付けをし、卵でとじる。





豚肉と冬瓜のみそ炒め



<材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・100g
- 豚もも薄切り肉・・・・120g
- ニラ・・・・・・・・・・1/2束（50g）
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ 1
- 味噌だれ
 - みそ・・・・・・・・・・大さじ 1
 - 酒・・・・・・・・・・大さじ 1
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1/2
 - みりん・・・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>
エネルギー/264 kcal 食塩相当量/1.2 g

【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて一口大に切り、熱湯でさっと茹で、湯切りしておく。
- ② 味噌だれ（★）を作っておく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、肉の両面を焼き、火が通ったら冬瓜を入れ、味噌だれ（★）とからめる。
- ⑤ ニラを入れ、さっと炒め合わせる。





冬瓜のそぼろあんかけ



<材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・140g
- 鶏ひき肉・・・・・・・・30g
- めんつゆ・・・・・・・・50cc
(ストレート)
- 水・・・・・・・・・・150cc
- 水溶き片栗粉 (★)
 - 片栗粉・・・・・・・・大さじ 1
 - 水・・・・・・・・・・大さじ 1
- ねぎ・・・・・・・・・・少々



<1人分>
エネルギー/ 66 kcal 食塩相当量/1.0 g

【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて1口大に切り、火が通り透明になるまで茹でる。
- ② 鍋に水・めんつゆ・鶏ひき肉・冬瓜を入れ中火で煮る。
- ③ 水溶き片栗粉 (★) を作っておく。
- ④ 鶏ひき肉に火が通ったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 最後にねぎを散らす。

