

春野菜

そらめめとさつまいもの マヨネーズ和え



1人あたり

エネルギー
124cal

たんぱく質
3.1g

脂質
6.1g

食物繊維
15.1g

食塩相当量
0.2g

材料(2人分)

そらめめ	40g
さつまいも	60g
たまねぎ	30g

調味料*

マヨネーズ	16g (大さじ1・ $\frac{1}{3}$)
粒マスタード	2g

作り方

1. さつまいもは、1.5cmの角切りにし、水につけてアクを抜き、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
2. そら豆は、電子レンジ(500W)で2分加熱し、薄皮をとる。
3. たまねぎはみじん切りする。
4. 調味料*を合わせて、1. 2. 3の食材と和える。

材料(2人分)

鶏ひき肉	100g
ゆでたけのこ	60g
さといも	100g
植物油	6g(大さじ $\frac{1}{2}$)

調味料*

砂糖	4g(大さじ $\frac{1}{2}$ 弱)
酒	14g(大さじ1弱)
しょうゆ	4g(小さじ $\frac{2}{3}$)
食塩	2g(小さじ $\frac{1}{3}$)
水	100g($\frac{1}{2}$ カップ)
赤味噌	2g(小さじ $\frac{1}{3}$)

衣

薄力粉	14g(大さじ1・ $\frac{1}{3}$)
鶏卵	16g
パン粉	14g(大さじ5弱)

揚げ油 14g(適量)

たけのこコロツケ



1人あたり

エネルギー
280kcal

たんぱく質
14.7g

脂質
15.6g

食物繊維
2.5g

食塩相当量
1.6g

作り方

1. たけのこは1cm角切りする。さといもは皮むきし、乱切りし柔らかくなるまで茹でる。
2. 鍋に油をひき、鶏ひき肉と2のたけのこ、さといもを順に炒め、調味料*を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
3. 2を冷まし、冷めたら小さく丸めて、薄力粉・卵・パン粉をつけ、170℃の揚げ油で揚げる。



キャベツの重ね蒸し

材料(2人分)

キャベツ	120g
豚もも肉	40g
調味料*	
顆粒中華の素	1g (小さじ $\frac{1}{4}$)
水	100g ($\frac{1}{2}$ カップ)
白ワイン	20g (大さじ $1\frac{1}{3}$)
食塩	0.4g (少々)
こしょう	0.02g (少々)
しょうが(おろし)	2g
ゆず果汁	2g (適量)

作り方

1. キャベツは一口大に角切りし、豚もも肉は一口大に切る。しょうがはすりおろしておく。
2. 鍋に1のキャベツの半量をいれ、その上に豚もも肉の半量を入れ、残りのキャベツ、豚肉も同様にに入れる。
3. 調味料*と1のしょうがを入れ、火が通るまで加熱する。
4. お皿に盛って、仕上げにゆず果汁をかける。

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
53kcal	5.5g	1.3g	25.1g	0.4g

スナップエンドウのクリームチーズ和え

材料(2人分)

スナップえんどう 100g

調味料*	
クリームチーズ	12g
白すりごま	6g (小さじ2)
しょうゆ	4g (小さじ $\frac{2}{3}$)
砂糖	2g (小さじ $\frac{2}{3}$)

作り方

1. スナップエンドウは、へたと筋取りをし、茹でる。
2. 1のスナップエンドウを一口大に斜め切りする。
3. 調味料*を合わせ、2のスナップエンドウと和える。



1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
66kcal	2.8g	3.7g	1.7g	0.3g