

夏野菜

材料(2人分)

黄パプリカ	30g	レタス	40g
赤パプリカ	30g		
ズッキーニ	40g		
アスパラガス	20g		

ドレッシング

調味料*	にんにく(おろし)	0.4g (適量)
	砂糖	0.2g (適量)
	食塩	0.6g (適量)
	レモン汁	12g (適量)
	水	4g (小さじ1弱)
	オリーブ油	8g (小さじ2)
	黒こしょう	0.02g (適量)

作り方

1. パプリカは乱切り、ズッキーニは輪切り、アスパラガスは一口大に斜めに切る。
2. 1の野菜をフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
3. にんにくはおろし、調味料*と合わせる。
4. レタスを食べやすい大きさに切り、お皿にしき、2の野菜を盛り付ける。
5. 3のドレッシングをかける。

焼き野菜の マリネサラダ



1人あたり

エネルギー 54kcal	たんぱく質 0.9g	脂質 4.0g	食物繊維 1.0g	食塩相当量 0.3g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------

やまいもと たたきオクラの梅肉和え



材料(2人分)

やまいも	120g
おくら	40g
なめこ	20g
調味料*	
梅干し	4g
めんつゆ	10g (小さじ1・ $\frac{2}{3}$)
みりん	10g (小さじ1・ $\frac{2}{3}$)
かつお節	2g

作り方

1. ながいもは一口大きさに乱切り、オクラはさつと茹で輪切り、なめこはさつと湯にくぐらせておく。
2. 梅干しは種を取り、つぶしておく。
3. 調味料*と2の梅干しを合わせて1の野菜と和える。
4. 3を皿に盛り付け、かつお節を上からかける。

1人あたり

エネルギー 67kcal	たんぱく質 2.8g	脂質 0.2g	食物繊維 6.0g	食塩相当量 0.5g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------



えびとヤングコーンの炒め物



1人あたり

エネルギー 93kcal	たんぱく質 6.7g	脂質 3.7g	食物繊維 5.1g	食塩相当量 0.6g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------

材料(2人分)

えび	50g	水溶き片栗粉	
酒	4g(適量)	〔片栗粉 2g(適量) 水 4g(適量)〕	
食塩	0.2g(少々)		
こしょう	0.02g(少々)	ごま油	2g(適量)
片栗粉	4g(適量)		
植物油	6g(大さじ $1\frac{1}{2}$)		
ヤングコーン	80g		
さやいんげん	20g		

調味料*

〔顆粒中華の素 0.12g(少々) 水 12g(大さじ1弱) 砂糖 4g(大さじ $1\frac{1}{2}$ 弱) しょうゆ 6g(小さじ1)〕
--

作り方

1. えびは殻をむき、背ワタをとり、酒をつけて臭みをとる。
2. ヤングコーンは、一口大に斜め切り、さやいんげんはハタとスジ取りし、半分に切る。
3. 1のえびの水気を取り、塩こしょうで味をつけ片栗粉まぶし、フライパンに油をひいて炒める。
4. 一度、3のえびを皿に取り、ごま油をひき、2のヤングコーン、さやいんげんを炒める。
5. 調味料*と、3のえびを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

きゅうりとトマトの卵とじ



1人あたり

エネルギー 78kcal	たんぱく質 4.0g	脂質 4.0g	食物繊維 0.7g	食塩相当量 0.7g
-----------------	---------------	------------	--------------	---------------

材料(2人分)

きゅうり	80g
トマト	60g
オリーブ油	4g(小さじ1)

調味料*

〔砂糖 4g(大さじ $1\frac{1}{2}$ 弱) しょうゆ 8g(小さじ1・ $\frac{1}{3}$)〕	
卵	50g

作り方

1. きゅうり、トマトは乱切りに切る。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、1のきゅうりを炒め、調味料*を入れる。
3. 2に1のトマトを入れ、その後、溶いた卵を入れる。