



えのきと豆苗の肉巻き

1人あたり
エネルギー271kcal/塩分1.1g

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉… 10枚
(しゃぶしゃぶ用)
- 豆苗…………… 1パック
- えのき…………… 1袋
- 塩こしょう…………… 適量
- 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1/2
- A 砂糖…………… 小さじ1/2
- ごま油…………… 大さじ1
- 白ごま…………… 大さじ1

作り方

下準備

- ・豆苗は根元を切り落とし、半分に切る。
- ・えのきは根元を切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。

- 1 豚ロース肉を広げ、塩こしょうを振り豆苗とえのきをのせて、きつめに巻く。
- 2 耐熱皿に1をのせ、酒をふってラップをする。600Wのレンジで4分程度加熱する。
- 3 Aを混ぜ合わせて、タレを作る。

ほうれん草としらすの ナムル

1人あたり
エネルギー31kcal/塩分0.1g

材料(2人分)

- ほうれん草…………… 1/2パック
- 釜揚げしらす…………… 10g
- ごま油…………… 小さじ1
- 鶏ガラスープ(顆粒)… 少々

作り方

- 1 たっぷりのお湯でほうれん草を茹で、水気を切り、5cm幅に切る。
- 2 ボウルに1と釜揚げしらす、ごま油、鶏ガラスープを加え、よく和える。

れんこんだんご汁

1人あたり
エネルギー103kcal/塩分1.4g

材料(2人分)

- れんこん…………… 150g
- ツナ缶(水煮) …… 1/2缶
- A 塩…………… 少々
- 片栗粉…………… 大さじ1
- にんじん…………… 30g
- 大根…………… 30g
- だし汁…………… 500ml
- 味噌…………… 大さじ1
- こねぎ…………… 適量
- おろししょうが…………… 適量

作り方

下準備

- ・れんこんは分量の半量をいちよう切りにする。残りの半量はすりおろす。
- ・にんじん、大根はいちよう切りにする。
- ・こねぎは小口切りにする。

- 1 ボウルにすりおろしたれんこんとAを加えて混ぜ、600Wのレンジで1分程度加熱し、さらによく混ぜる。
- 2 鍋にだし汁とれんこん、にんじん、大根を入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- 3 2の鍋に、一口大にした1を加え、弱火で5分程度煮たら、味噌を溶く。
- 4 器に盛り付けたら、こねぎとおろししょうがをトッピングする。