

## ◎トマトとさばのしょうゆ煮

〈2人分〉 野菜量 1人 70g 塩分0.9g



☆しょうがとトマトがきいて  
以外で美味しい味付けです！

### 【材料】

さば	2切
トマト(完熟)	1個
だし昆布	5cm
酒	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
水	50cc
みりん	大さじ1
しょうが(しぼり汁)	小さじ1
小松菜	40g
しょうが(せんぎり)	少々

A



### 【作り方】

- ① さばの切り身を半分に切る。
- ② トマトは皮つきのまま1~2cm角に切る。
- ③ 鍋に昆布を敷き、Aを加えて火にかけ①を並べる。  
煮立ったらトマトを散らし、しょうがの汁を加える。落し蓋をして、10分煮る。(煮汁がフツフツと静かに煮立つ程度に保つ)
- ④ 小松菜はゆでて、3cm長さに切る。
- ⑤ しょうがのせんぎりは水にさらした後、水気をきっておく。
- ⑥ 器に③を煮汁ごと盛り、④と⑤をかざる。

## ◎ピーマンと厚揚げの甘辛炒め

〈2人分〉 野菜量 1人 90g 塩分0.9g

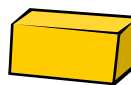


☆栄養満点の一品です！

### 【材料】

厚揚げ	1/2枚(100g)
しいたけ	100g
ピーマン	2個
人参	20g
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
だし汁	大さじ2
削りかつお	2.5g
一味こしょう(お好みで)	

A

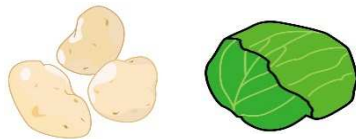


### 【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯をかけ油ぬきし、食べやすい大きさにちぎる。
- ② 人参は、短冊切りにし、ピーマンはヘタと種を取り除き乱切りにし、しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、人参と厚揚げを入れ、厚揚げに少し焼き色が付くまで2~3分炒める。  
しめじとピーマンを加え、ピーマンの色が鮮やかになるまで2~3分程蒸し焼きにする。
- ④ 仕上げに削りかつおを全体に振り入れひと混ぜして火を消し器に盛る。
- ⑤ お好みで一味こしょうをかけてお召し上がりください。

## ◎じゃがいもとキャベツのカレーお焼き

1人あたり: 205Kcal 野菜量 165g 塩分0.4g



### 【材料】〈2人分〉

じゃがいも	中2個(200g)
キャベツ	2枚(100g)
ベーコン	1枚(20g)
ホールコーン	30g
バター	10g
片栗粉	大さじ2
小麦粉	小さじ3
カレー粉	小さじ1
卵	1個
豊後高だし	小さじ1

### 【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむき、千切りにして水にさらしザルにあげておきます。
- ②キャベツは千切りにし、ベーコンは細切りにします。
- ③コーンは水気を切っておきます。
- ④バター以外の全ての材料を混ぜ合わせます。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、④をスプーンで適量入れて、弱火で両面をじっくり焼いて出来上がりです。

## ◎豚肉とエリンギの味噌炒め

1人あたり: 263Kcal 野菜量 84g 塩分0.75g



### 【材料】〈2人分〉

豚こま切れ肉	120g
こしょう	少々
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
エリンギ	1パック
人参	50g
万能ねぎ	10本
サラダ油	小さじ2
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
にんにくすりおろし	1片分

### 【作り方】

- ①人参は3cmの短冊切り、エリンギは薄切りにし、長さを半分にする。万能ねぎは3cmの長さに切る。
- ②豚肉にこしょう、酒、片栗粉をもみ込む。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、人参とエリンギを中火で炒める。
- ④火が通ってきたら豚肉を加えて炒める。(強火にせず、中火でゆっくりと焼く)
- ⑤豚肉に火が通ったら万能ねぎを加え、良く混ぜておいた味噌、みりん、にんにくすりおろしを加えて、からめながら1~2分炒める。

## ◎おろしトマトのさっぱりそうめん

1個あたり: 287Kcal 野菜量 110g 塩分1.8g



### 【材料】〈2個分〉

トマト	小2個(180g)
人参	1/4(40g)
ツナ缶	1缶(70g)
そうめん	2束(120g)
ごま油	小さじ2
だし汁(昆布)	80cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1と1/3
青しそ	2枚
おろし生姜	少々
青しそ(盛り付け用)	1枚



A

### 【作り方】

- ①Aを鍋に入れ、沸騰したら火をとめて冷ましておく。
- ②冷めたら、すりおろしたトマト、人参を入れて混ぜる。
- ③青しそは千切りにして水にさらしてアクをぬく。
- ④そうめんは、袋に記載に表示のとおり数分茹でて、ごま油をまぶしておく。
- ⑤4を②で和え皿にもり、ツナ、青しそをのせておろし生姜をそえる。

## ◎わさび酢あえ2種

1人あたり: 13Kcal 塩分0.5g

### ★わさび酢(基本)【材料】〈2人分〉

酢	大さじ1/2
だし汁	大さじと1/2個
みりん、しょうゆ	各小さじ1
ねりわさび	小さじ1/2

すべてを  
混ぜ合わせる

## ①ささみときゅうりの酢の物

1人あたり: 69Kcal 野菜量 60g 塩分0.7g



### 【材料】〈2人分〉

ささみ	1本(80g)
きゅうり	小2本(120g)
刻みのり	少々
わさび酢(基本)	

### 【作り方】

- ①ささみは開いて耐熱皿にのせ、酒(分量外)少々をふりラップをかけレンジで2分蒸す。
- ②きゅうりは斜めうす切りにしてから千切りにする。
- ③基本のわさび酢と①②をあえ、器にもり刻みのりを飾る。

## ②もやしと貝われの酢の物

1人あたり: 31Kcal 野菜量 60g 塩分0.8g



### 【材料】〈2人分〉

もやし	1/2袋(100g)
貝われ	1/2パック(20g)
かに風味かまぼこ	1本
わさび酢(基本)	

### 【作り方】

- ①根をとったもやしはさっと茹でてざるにあげておく。
- ②かにかまぼこは食べやすい長さに切り、ほぐす。
- ③基本のわさび酢と①②をあえ、器に盛る。