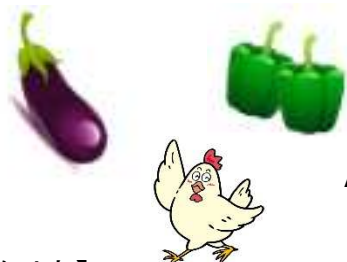


## ◎鶏肉と野菜の南蛮漬け

281Kcal 野菜量 1人115g 塩分1.1g(つけ汁を含む)



### 【材料】〈2人分〉

鶏もも肉	160g
清酒	小さじ1
塩・こしょう	適量
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
なす	中1/2本
玉ねぎ	中1/2個
人参	中1/4本
ピーマン	中1個
だし汁	150ml
うす口醤油	小さじ2
本みりん	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1

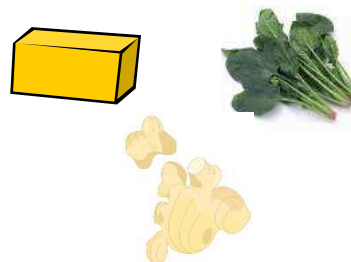
A

### 【作り方】

- ①鶏肉は、薄くそぎ切りにして、酒・塩・こしょうを混ぜ合わせておく。
- ②なすは4～5cm幅で切り、縦に4～8等分にしてアク抜きのため 水にさらしておく。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、玉ねぎ、人参、ピーマンと共に火にかける。  
沸騰して1～2分程度で火を切る。
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでなすを共に焼いて いく。
- ⑤焼きあがったら、③に混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付けて完成！

## ◎小松菜と厚揚げの炒め煮

191Kcal 野菜量 1人 60g 塩分0.7g



### 【材料】〈2人分〉

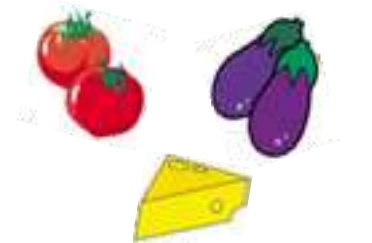
小松菜	2株
厚揚げ	200g
生姜	20g
油	小さじ1
だし汁	100ml
清酒	小さじ2
うす口醤油	大さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
(片栗粉1:水2で合わせる)	

### 【作り方】

- ①小松菜は、4～5cm幅に切る。  
厚揚げは、熱湯をさっとかけてから一口大に切る。  
生姜は、薄くスライスする。
- ②フライパンに油をひき、生姜・小松菜を入れて炒める。  
続いて厚揚げを入れ、表面に軽く焦げ目がつく程度炒める。
- ③フライパンにだし汁・酒・うす口醤油を入れ、蓋をして弱火で5～6分煮る。
- ④仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ出来上がり！

## ◎なすのピザ

1人あたり: 305Kcal 野菜量 265g 塩分1.2g



### 【材料】〈2人分〉

なす	3個
トマト	小1個(150g)
玉ねぎ	1/6個(30g)
ピーマン	1個(30g)
にんにく	1かけ
ハム	3枚
パセリ	大さじ1~2 (みじん切り)
ピザ用チーズ	50g
オリーブ油	大さじ2
塩、こしょう	各適量

### 【作り方】

- ①トマトは1cm角に切る。玉ねぎは粗みじん、ピーマンは縦半分に切りたねをとって千切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を少々熱し、ハム、にんにくを入れ弱火で炒める。しっかり火が通ったらポウルにとり出し、トマト、玉ねぎ、パセリ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③なすは縦半分に切り、皮目に浅く斜めに切り込みを入れる。
- ④フライパンにオリーブ油の残りを熱し、なすを皮目を下にして並べる。ふたをして中火で3分ほど蒸し焼きにする。しんなりしたら塩、こしょうをして火を止める。
- ⑤なすの切り口を上にし、②、チーズをのせ、ふたをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。チーズが溶けたら器に盛る。

## ◎鶏とごぼうの煮物

1人あたり: 213Kcal 野菜量 100g 塩分1.5g



### 【材料】〈2人分〉

鶏もも肉	150g
ごぼう	3本(100g)
にんじん	1/4本(30g)
ピーマン	2個(60g)
しょうが	5g
サラダ油	小さじ1
だし汁	1カップ
酒	} 各大さじ1
砂糖	
しょうゆ	

### 【作り方】

- ①鶏肉は1cm幅くらいに食べやすい大きさに切る。
- ②ごぼう人参は千切りにする(ささがきでもよい)  
ごぼうは水にさらして水気を切る。  
ピーマンは種をとり、縦に薄い細切りにする。  
しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋に油としょうがを入れて熱し、鶏肉を皮から焼く。軽く火が通ったらごぼうと人参を入れて炒める。だし汁、酒を加えて煮て火が通ったら砂糖としょう油を入れ、汁気がなくなるまで煮詰め最後にピーマンを加えてさっと火を通す。

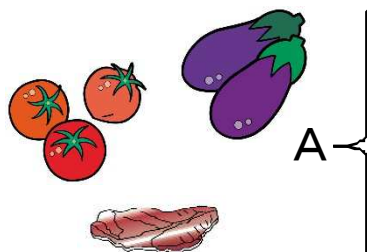
## ◎なすのピリ辛和え

1人あたり:174Kcal 野菜量:120g 塩分:1.3g



### 【材料】〈2人分〉

なす	180g
サラダ油	大さじ2
貝われ	20g
豚こま切れ肉	60g
ミニトマト	40g
おろしにんにく	5g
豆板醤	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
だし汁	小さじ1



### 【作り方】

- ①なすはヘタを切り、一口大の乱切りにして水にさっとさらし水気をよくふく。貝われ菜は根をおとし1cm長さに切る。ミニトマトは4つに切る。
- ②なすにサラダ油大さじ1をまぶし、フライパンに入れ中火で炒める。なすを皿にとりだし、フライパンにサラダ油大さじ1を入れ豚肉を炒め、しっかり火を通す。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ、なす、豚肉、貝われを加えてあえる。器に盛りトマトをかざり出来上がり。

## ◎まいたけのチーズ蒸し

1人あたり:284Kcal 野菜量145g 食塩量1.0g



### 【材料】〈2人分〉

まいたけ	90g
とりひき肉	100g
玉ねぎ	110g
じゃがいも	90g
ピザ用チーズ	60g
ねぎ	少々
サラダ油	大さじ1/2
塩、こしょう	少々



### 【作り方】

- ①まいたけは洗わずに食べやすい大きさにほぐす。玉ねぎは薄いくし形切り、じゃが芋はせん切りに、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、とりひき肉を炒め、塩、こしょうを少々ふる。肉の色が変わったらじゃが芋を入れ中火で炒める。すき通ってきたら玉ねぎを入れさらに炒める。火が通ったらまいたけを入れ強火でさっと炒める。
- ③②にチーズをちらし、蓋をして弱火で蒸します。チーズが溶けたら火を止め器に盛ってねぎをちらす。