

◎鮭のちゃんちゃん焼き

313Kcal 野菜量 1人200g 塩分1.25g



A

【材料】〈2人分〉

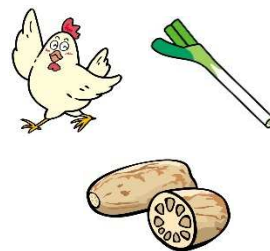
鮭(生)	2切
コショウ	少々
キャベツ	150g
玉ねぎ	75g
人参	75g
しめじ	50g
もやし	50g
バター	12g
みそ	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
牛乳	大さじ1
豊後高だし	大さじ1
にんにく	1片

【作り方】

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎ1cm幅の輪切り、人参は5mm幅の短冊切り、しめじは石づきをおとし小房にほぐし、にんにくはスライスにする。
- ③フライパンにバターを入れ、鮭を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼く。
- ④③のまわりに②の野菜とにんにくのスライス、もやしをのせ混ぜ合わせた①をまわしかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら鮭の身をほぐし、野菜と合わせる。

◎干しいたけと鶏肉の中華風煮物

194Kcal 野菜量 1人 80g 塩分0.9g



B

【材料】〈2人分〉

干しいたけ	4枚(32g)
鶏もも肉	80g
酒	小さじ1
れんこん	1/4節(60g)
白ネギ	1本
生姜(千切り)	3枚分
ごま油	大さじ1
しいたけの戻し汁	1カップ
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

【作り方】

- ①Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ②干しいたけを水に浸してしっかり戻し、軽くしぼってから石づきを除いて1/4に切る。
- ③鶏肉は一口大に切り、酒で下味をつける。
- ④れんこんは皮をむき、乱切りにする。白ネギは斜めうす切りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱し、鶏肉をこんがり焼く。
- ⑥生姜と干しいたけと白ネギを加えて弱火で炒め、レンコンを加えてさらに炒める
- ⑦戻し汁を加えて中火で煮る。煮立ったら①を加えて煮詰める。

◎かぼちゃのオムレット

1個あたり: 226Kcal 野菜量 75g 塩分0.3g



【材料】〈2個分〉

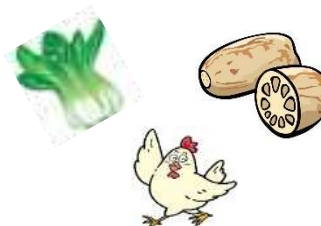
かぼちゃ	150g
りんご	50g
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ1
シナモン	お好みで少々
ホットケーキミックス	50g
卵	1個
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは皮付きのまま小さ目に切る。りんごも皮付きのまま1cm角くらいにきる。
- ②①を耐熱皿にかぼちゃを外側に丸くのせ、その内側にりんごをのせラップをかけて電子レンジ600wで5分加熱する。
- ③加熱後、かぼちゃをボウルに移して熱いうちにつぶし、砂糖、牛乳、シナモンを加えて混ぜる。
これにりんごも加えて冷ましておく。
- ④ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ合わせてからホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。この半量をレンジの皿、又は耐熱の平皿の上に敷いたクッキングシートへ円形に流し広げる。
- ⑤④を電子レンジ600wで約50秒加熱し、熱いうちにシートごと半分に折りそのまま冷ましておく。
- ⑥⑤の生地に③のかぼちゃあんを挟んでできあがり。

◎青梗菜の和風シューマイ

1人あたり: 146Kcal 野菜量 130g 塩分0.6g



【材料】〈2人分〉

青梗菜	1株(200g)
鶏ひき肉	100g
れんこん	20g
玉ねぎ	小1/2個(30g)
人参	10g
しょうが	1片
『豊後高だし』(粉末)	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ①青梗菜は1枚ずつはがし、熱湯でさっとゆでて冷ましておく。
玉ねぎ、人参、しょうがはみじん切り、れんこんは小さ目のサイコロ状に切っておく。
- ②鶏ひき肉をボウルに入れ、しょうゆ、酒、『豊後高だし』を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
これに、切っておいた玉ねぎ、人参、しょうが、れんこんと片栗粉を加えてさらによく混ぜ、10等分にまとめておく。
- ③ゆでておいた青梗菜を広げて片栗粉をふりかけ、②を丸めてのせて葉の部分で包み巻いていく。
- ④耐熱皿に③を並べ、ラップをかけて電子レンジ600wで4~5分加熱してできあがり。