

エネルギー
(1人分)
約**482**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.0**g



【作り方】

- ① さんまは軽く塩を振りグリル又はフライパンで焼く。
ししとうは竹串で穴を開け焼く。
- ② バットにさんまとししとうを並べぽん酢とレモンの皮に
15分ほど漬ける。
- ③ 大根は皮をむき穴を開け、赤唐辛子を詰め、
おろして紅葉おろしにする。
- ④ お皿にさんまとししとうを盛り、紅葉おろしを添える。

※写真はイメージです。

さんまの ぽん酢 漬け

材料(4人分)

- さんま……………4尾
- ししとう……………8本
- ぽん酢……………150cc
- レモンの皮(千切り)……………少々
- 大根……………200g
- 赤唐辛子(種を取る)……………1本

ワンポイントアドバイス

フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと
きれいに焼けます!

エネルギー
(1人分)
約**270**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1**g

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜



※写真はイメージです。

なすと 牛肉の 焼肉のたれ 炒め

材料(4人分)

- 牛薄切り肉(一口大)……………200g
- なす(縦6~8切り)……………2本
- ピーマン(縦6~8切り)……………1個
- 焼肉のたれ……………50g

【作り方】

① フライパンに多めの油を入れ、強火でなす、ピーマンの順に炒め、いったん取り出す。

② フライパンにゴマ油を入れ、牛肉を炒め、焼肉のたれを半量加える。なじんだら①の野菜と残りの焼肉のたれを加え、手早く炒める。

ワンポイントアドバイス

焼肉のたれは焦げやすいので、フライパンを時折ゆすりながら手早く炒めましょう!

エネルギー
(1人分)
約**120**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.1**g

食卓
バランス
チェック!

副菜

※写真はイメージです。

揚げ なすの 梅風味

材料(4人分)

- なす …………… 4本
- うめ(種を取りつぶす) …… 3個
- A ● 和風つゆ …………… 大さじ1
- 水 …………… 大さじ5
- 揚げ油 …………… 適量
- B ● きゅうり(千切り) …………… 2本
- にんじん(千切り) …………… 1/2本

ワンポイントアドバイス

Aのたれに漬けた
状態で30分くらい
冷やしてもおいしい!

【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、
格子の飾り切りを入れ横に半分に切る。
- ② なすの水気を良く拭き素揚げする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 器にBの野菜を敷き、なすを盛り、Aのたれをかける。

エネルギー
(1人分)
約**227**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.9**g

副菜 主菜



※写真はイメージです。

味がしみウマ! 厚揚げ入り 麻婆なす

材料(3~4人分)

- なす……………4本
- 牛豚ミンチ……………100g
- パプリカ(太い千切り)……………1個
- 厚揚げ(一口大に切る)……………1/2枚
- ねぎ(白髪ねぎ)……………1/3本
- レタス……………1/2個
- 麻婆茄子の素……………120g
- サラダ油……………大さじ2

[作り方]

- ① なすは縦半分に切りさらに縦に2cm幅に切る。
フライパンにサラダ油を熱し牛豚ミンチを炒め、
なす、パプリカ、厚揚げを加えしんなりしたら
麻婆茄子の素を加え混ぜる。
- ② レタスを敷き、①を盛り白髪ねぎを天盛りにする。

ワンポイントアドバイス
厚揚げは手でちぎると味が
染み込みやすくなります!