

彩りサラダ蒸ししゃぶ



エネルギー (1人分) : 414kcal
塩分 (1人分) : 5.0g

食事
バランス
チェック!

副菜 主菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① きのこは石づきをとって食べやすい大きさに切り、トマトは半分に切る。レタスは大きめの一口大に切る。にんじんは薄めの短冊切りにし、オクラは斜めに切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ② ホットプレートにもやし、にんじん、きのこ、オクラ、パプリカ、レタス、トマトの順に並べ、塩を軽く振り、豚肉を並べ、フタをして蒸し焼きにする。
- ③ 卵1個に対してちぎりレタスドレッシングを大さじ1~を入れ、タレを作る。
- ④ ②に火が通ったら完成。

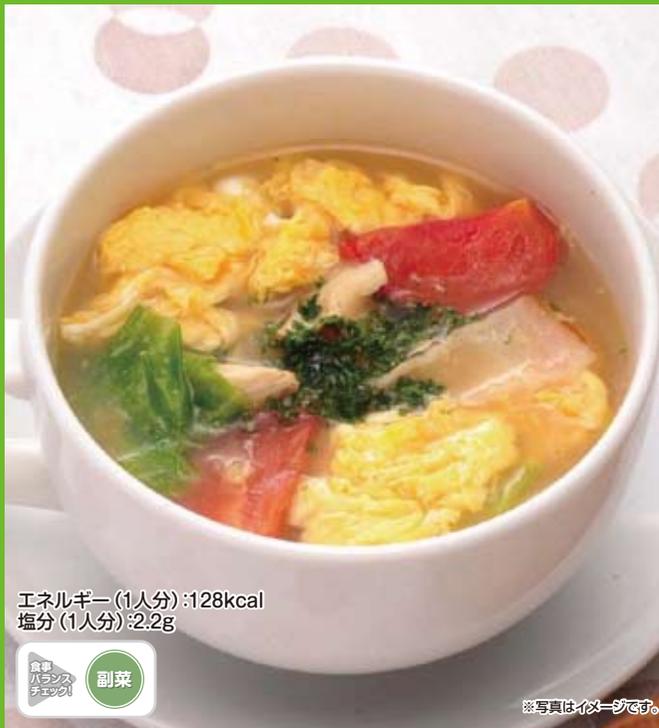
材料 (4人分)

- エリンギ・フナピー・ぶなしめじ 各1パック
- こくみトマトラウンド (市販) 4個
- レタス 1個
- もやし 1袋(200g)
- オクラ 1袋
- 豚バラ肉 200g
- パプリカ 2個
- にんじん 1/2本
- 塩 小さじ1/2

【タレ】

- ヨード卵光 (市販) 4個
- ちぎりレタスドレッシング (市販) 大さじ4~

ベジ玉スープ



エネルギー(1人分):128kcal
塩分(1人分):2.2g



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① エリンギ、ブナピーの石づきをとり、エリンギは長さ半分にして手でさき、ブナピーは小房に分ける。トマトはくし形に切り、キャベツは一口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にポトフスープを入れトマトと卵以外の具材を入れ、火が通るまで煮る。
- ③ 火が通ったらトマトを加え、ひと煮立ちしたら溶き卵を加え、お好みでパセリを散らし完成。

材料(4人分)

- エリンギ 1パック
- ブナピー 1袋
- こくみトマトラウンド(市販) 2個
- ヨード卵光(市販) 2個
- キャベツ 1/8個
- ベーコン 2枚
- 野菜をいっぱい食べるスープ
ポトフスープ(市販) 1袋
- きざみパセリ お好みで

しっとりしらすふりかけ



エネルギー(大さじ1杯分):13kcal
塩分(大さじ1杯分):0.2g

ワンポイントアドバイス
大根の葉、にんじんの葉、
万能ねぎでも応用できます。

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① フライパンにごま油を中火で熱し、みじん切りしたセロリの葉または水菜を炒め、しんなりしたらしらすを加え、さっと炒める。
- ② めんつゆ、砂糖で味をつけ、1~2分水分を飛ばす程度炒め煮して、aの調味料を加え混ぜ火を止める。

材料(140g分)

- しらす..... 50g
 - セロリの葉または水菜.....100g(2本分)
 - ごま油.....大さじ1
 - めんつゆ(2倍希釈).....大さじ3
 - 砂糖.....小さじ1
- a
- かつおぶし 小..... 1袋
 - ごま 白.....大さじ1
 - きざみのり.....少々