

いかと野菜の炒め物



エネルギー
(1人分)
135
kcal

塩分
(1人分)
1.4g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 中乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

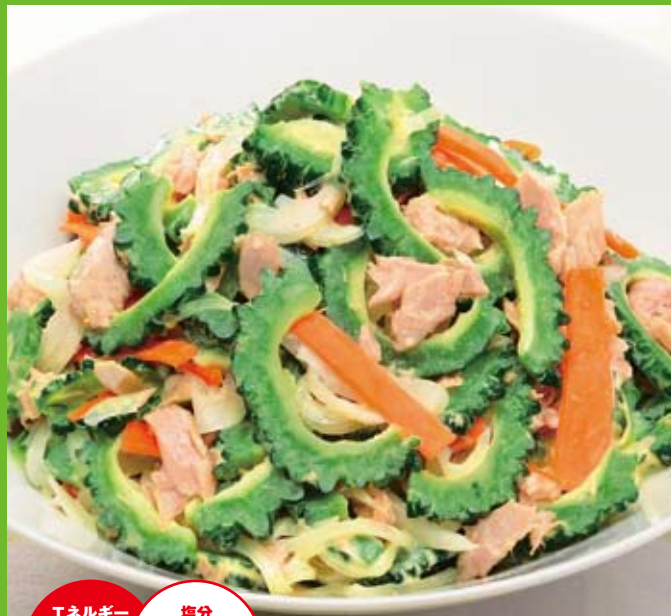
【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、aを香りが出るまで炒める。
- ② ①のフライパンに長ねぎを入れ炒める。
- ③ 最後にbを加えて炒め、塩、こしょうで味をつける。

材料 (4人分)

- 「 a ●赤唐辛子 (種を取る)……………1本
- 「 ●にんにく (薄切り)……………1片
- 「 ●生ずるめいか (一口大に切る)……………2杯
- b ●セロリ (筋を取り乱切り)……………1本
- 「 ●きゅうり (乱切り)……………2本
- 長ねぎ (2cm長さのぶつ切り)……………1本
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- ごま油……………大さじ1

ゴーヤーとツナのサラダ



【作り方】

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、わたを取り除き、3mm幅に切り軽く塩もみしたのち水で洗い、水分を切る。
- ② ツナとキュウピー ハーフ(市販)を和え、aを加え混ぜあわせる。
- ③ ブラックペッパーをふりかける。

材料(4人分)

- ゴーヤー 1本
- a ● にんじん (短冊に切りさつと茹でる) 1/3本 (50g)
- 玉ねぎ (千切りにし水にさらす) 1/2個
- キュウピー ハーフ(市販) 大さじ2
- ツナ缶 (汁を切る) 1缶
- ブラックペッパー 少々

エネルギー
(1人分)

101
kcal

塩分
(1人分)

0.3g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

チキンサラダ ごま風味



エネルギー
(1人分)
172
kcal

塩分
(1人分)
1.3
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・肉・卵 果物

※写真は4人前のイメージです。

[作り方]

- ① 若どりむね肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、中火で鶏肉を焼く。
- ③ 器に野菜を盛り、鶏肉を乗せ、金のごまだれカロリーーフ(市販)をかける。

※ささみ肉を使ってもおいしく出来ます!

材料 (4人分)

- 若どりむね肉 (一口大に切る)……………1枚
- 塩・こしょう……………(各)少々
- ミツカン 金のごまだれ
カロリーーフ(市販)……………大さじ3
- トマト(乱切り)……………1/2個
- レタス(手で一口大にちぎる)……………1/2個
- きゅうり(3mm厚さの輪切り)……………1本
- オクラ(さっと茹で3等分に切る)……………4本
- スイートコーン(汁を切る)……………1/2缶