

～おすすめレシピ～

《 トマト春巻き 》

(材料：2人分)

春巻きの皮……………2枚
トマト……………30g
パン粉……………大さじ2
豚ひき肉……………70g
しょうゆ……………小さじ1/2
青じそ……………1枚
スライスチーズ……1枚
小麦粉(のり用) ……大さじ1/2
油(揚げる用)

- ① ひき肉としょうゆを混ぜ合わせる。
- ② トマトはヘタを除き1cm幅の棒状に切って、パン粉を全体にまぶす。
- ③ スライスチーズと青じそは半分に切る。
- ④ 小麦粉は同量の水と混ぜ、のり状にしておく。
- ⑤ 春巻きの皮に青じそ、チーズ、トマト、ひき肉の順にのせて巻き、④でとめる。170℃の油できつね色になるまで揚げる。

各栄養素1人当たり

【222kcal タンパク質 10.5g 脂質 14.0g カルシウム 76mg 塩分 0.6g】

《 ピーマンと山芋のピリ辛炒め 》

(材料：2人分)

ピーマン……………50g
山芋……………60g
ごま油……………小さじ1/2
白ごま……………小さじ1/2

A

酒……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
刻み赤唐辛子……………2g

- ① ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り、一口大に切る。
- ② 山芋は皮をむき、拍子木切りする。
- ③ フライパンにごま油を強火で熱し、ピーマン、山芋を加えて炒め合わせる。
- ④ Aを加え、汁気がほとんどなくなるまで炒め、白ごまを全体にからめて器に盛る。

各栄養素1人当たり

【50kcal タンパク質 1.3g 脂質 1.5g カルシウム 15mg 塩分 0.2g】