

～おすすめレシピ～

《苦瓜とちくわのきんぴら》

(材料：2人分)

苦瓜 …………… 100g
ちくわ …………… 100g
サラダ油 …………… 小さじ1
砂糖 …………… 大さじ1/2
味噌 …………… 小さじ1
水 …………… 50cc
ごま …………… 少々

- ① 苦瓜は縦半分に切って、種を抜き薄切りにする。
水と塩を加えて10分置きアクを抜く。ちくわは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱して①を炒めて、砂糖、味噌、水を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 強火で汁気を飛ばし、仕上げにごまをふり完成。

各栄養素：1人分 【 111kcal たんぱく質 8.5g 脂質 4.9g カルシウム 57mg 塩分 1.2g 】

《しゃきしゃき蓮根餃子》

(材料：2人分)

蓮根 …………… 120g
薄力粉 …………… 大さじ3
豚ひき肉 …………… 160g
キャベツ …………… 80g
ニラ …………… 50g
○オイスターソース …… 小さじ2
○醤油 …………… 小さじ1
○酒 …………… 大さじ1
○みりん …………… 大さじ1
○おろしにんにく …… 小さじ1/2
○おろししょうが …… 小さじ1/2
○片栗粉 …………… 大さじ1
○ごま油 …………… 小さじ2
○塩、こしょう …… 各適量
ごま油 …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1
水 …………… 200ml

- ① 蓮根は洗ってスライサーで薄くスライスし、酢と水を入れたボウルで5分ほどさらす。ペーパーなどで水気をきっておく。
- ② キャベツはみじん切り、ニラは1cm幅に切る。
- ③ 豚ひき肉、キャベツ、ニラ、○の全ての調味料をボウルで混ぜ合わせる。
- ④ 蓮根に薄力粉をうすくまぶし、③を少量ずつのせて挟む。
- ⑤ フライパンにごま油をひいて、④を並べる。中火で両面3分ずつ焼き、火が通ったら皿に盛りつけて完成。

各栄養素：1人分 【 393kcal たんぱく質 17.1g 脂質 24g カルシウム 50mg 塩分 1.4g 】