

～おすすめレシピ～

《無限ピーマン》

(材料：2人分)

ピーマン……………6個
ツナ缶（水煮）……………50g
A { めんつゆ……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
すりおろしにんにく……………小さじ2
いりごま……………適量

- ① ピーマンは水洗いし、細切りにする。
- ② 沸騰した湯でピーマンをさっと茹で、水気をきる。
- ③ Aを②に入れて混ぜ合わせ、ツナを加えて和える。
- ④ 器に盛り付け、いりごまをかけて完成。

各栄養素：1人分【 89kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.8g カルシウム 34mg 塩分 0.7g 】

《もやしあんかけ厚揚げ》

(材料：2人分)

厚揚げ……………2枚
ひき肉……………160g
もやし……………1袋
B { 醤油……………大さじ1.5
みりん……………大さじ1.5
酒……………大さじ3
砂糖……………小さじ2
水溶き片栗粉……………大さじ2
ごま油……………大さじ1
小ねぎ……………適量

- ① フライパンにごま油をひき、厚揚げの両面に焼き目がつくまで焼き、火からおろす。
- ② ①を4等分に切る。
- ③ 同じフライパンでひき肉ともやしを強火で炒める。もやしが生きたら、Bを入れて炒める。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、かき混ぜてから②をあわせて、餡を絡める。
- ⑤ 器に④を盛り付け、小ねぎをトッピングして完成。

各栄養素：1人分【 519kcal たんぱく質 26.4g 脂質 33.0g カルシウム 193mg 塩分 2.1g 】