

～おすすめレシピ～

《エビのエスニック風春雨スープ》

(材料：2人分)

エビ……………4尾
トマト(中)……………1個
長ネギ……………1/2本
春雨……………20g
生姜……………1欠片
油……………小さじ1
ナンプラー……………小さじ1
塩……………小さじ1/3
レモン……………1/4個
こしょう……………少々
ラー油……………少々
水……………600ml

- ① トマトは角切にしておく。長ネギは細切りに、生姜はみじん切りにする。春雨は水にもどしておく。
- ② フライパンに油を熱し、生姜を炒める。香りがしたらエビ、トマト、長ネギを加えて炒める。
- ③ 水を加えて、沸騰したら春雨、ナンプラー、塩を加えて一分加熱し、レモンを絞る。
- ④ 最後にこしょうとラー油で味を調えて完成。

各栄養素：1人分【 103kcal たんぱく質 5.1g 脂質 2.3g カルシウム 40mg 塩分 1.7g 】

《鯖缶のレモン風味マリネ》

(材料：2人分)

鯖缶(水煮)……………1缶
玉ねぎ(中)……………1/2玉
トマト……………100g
パセリ……………少々
A { レモン汁……………大さじ1
醤油……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
オリーブオイル……………大さじ1
塩コショウ……………少々

- ① 玉ねぎは薄くスライスして10分ほど冷水にさらす。トマトは串切りにし、鯖は1口大にほぐす。
- ② 鯖缶の汁とAの調味料をボールで混ぜ合わせる。
- ③ 水気を切った玉ねぎ、トマトを②に入れ、混ぜて味をなじませる。
- ④ 器に盛り、上からパセリをトッピングして完成。

各栄養素：1人分【 183kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.5g カルシウム 145mg 塩分 0.6g 】