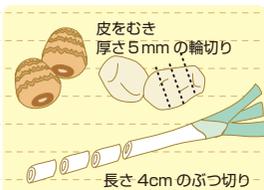
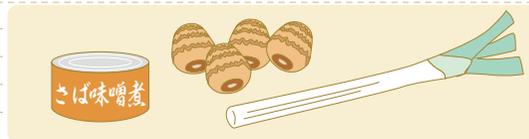


21 さば缶と野菜のみそ煮

さば缶アレンジメニュー

【材料 / 2人分】

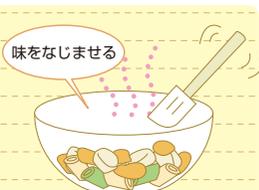
- ・さば味噌煮缶 …1缶(150g)
- ・里芋 …中4コ(250g)
- ・長ねぎ …1/2本(50g)



皮をむき
厚さ5mmの輪切り
長さ4cmのぶつ切り
里芋は皮をむき、厚さ5mmの輪切りにし、長ねぎは、長さ4cmのぶつ切りにしておく。



耐熱容器に切った野菜と、さば味噌煮缶を汁ごと入れ、ふんわりラップをして5分加熱する。



味をなじませる
ラップをはずして全体をまぜ、味をなじませる。

【1人分：エネルギー 217Kcal、塩分 0.8g】

22 ぶりの照り焼き

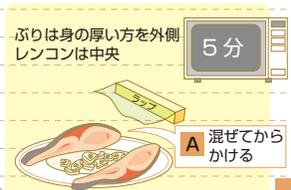
やわらかい仕上がります

【材料 / 2人分】

- ・ぶり(切り身) …2切れ(160g)
- ・れんこん …1/2節(100g)
- ・しょうゆ …大さじ2
- ・酒 …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ1
- ・片栗粉 …ひとつまみ



4つ割り
厚さ5mmにして
水につける
レンコンは、皮をむいて4つ割りにし、厚さ5mmに切り、水につけアクを抜く。



ぶりは身の厚い方を外側、レンコンは中央
混ぜてからかける
ぶりは耐熱容器に、身の厚い方を外側にして並べ、水切りしたレンコンを中央に入れてAをかけ、ふんわりラップをして5分加熱する。



身を崩さないよう注意する
煮汁をかけて照りをだす
身を崩さないようにして煮汁をかけ、照りをつける。

【1人分：エネルギー 274Kcal、塩分 1.9g】

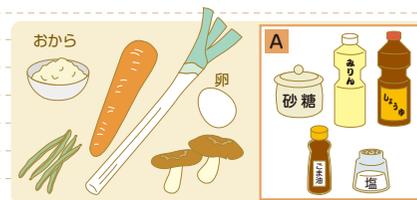
23 まろやかおから

彩り豊かなおからです

【材料 / 2人分】

- ・おから …70g
- ・さやいんげん …40g
- ・にんじん …40g
- ・長ねぎ …1/2本(50g)
- ・しいたけ …2個(30g)
- ・卵 …1個

- A
- ・砂糖 …小さじ2
 - ・みりん …小さじ2
 - ・しょうゆ …小さじ2
 - ・ごま油 …小さじ1
 - ・塩 …少々



幅1cmの小口切り
3~4cmの細切り
石づきをとり薄切り
いんげん、ねぎは幅1cmの小口切り、にんじんは長さ3~4cmの細切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。



耐熱容器に①おからをほぐし入れ、②切った野菜を並べて③Aを回しかける。ふんわりラップをして5分加熱する。



ラップをはずし、溶き卵を入れてスプーンでよく混ぜ、ふたたびラップをかけて1分加熱して卵に熱を通す。

【1人分：エネルギー 147Kcal、塩分 1.2g】

24 つぶつぶ豆カレー

大豆たっぷり お腹も大満足

【材料 / 2人分】

- ・大豆水煮缶 …60g
- ・豚ひき肉 …50g
- ・玉ねぎ …50g
- ・なす …50g
- ・にんじん …25g
- ・セロリ …25g
- ・カレールー …30g
- ・ケチャップ …大さじ1/2
- ・水 …1カップ(200ml)
- ・ごはん …300g



野菜を大豆くらいの大きさに切る
野菜は大豆の大きさに揃えて切る。(なすは切ったら水につけてアクを抜き、水気を切っておく)



耐熱容器に野菜と大豆を混ぜて入れ、ひき肉と刻んだカレールー、ケチャップ、水を加える。ふんわりラップをして3分加熱する。



一度ラップをはずしてよくかき混ぜ、ふたたびラップをかけて1分加熱する。ごはんとともに皿に盛り付ける。

【1人分：エネルギー 450Kcal、塩分 1.9g】