

① あずきかぼちゃ

食べたい時に少量でも作れます

【材料 / 2人分】

- ・かぼちゃ 120g
- ・ゆで小豆缶 40g
- ※製品により甘さが異なるので量を加減してください
- ・塩 ひとつまみ



またはしょうゆ



かぼちゃは厚さ 1~2cm に切る。
(かたい時は、レンジ加熱してから切ると切りやすい)



耐熱容器にかぼちゃを並べる。ふんわりラップをして2分半加熱する。



ゆで小豆を加えて混ぜ、塩またはしょうゆで味を整え、さらに30秒加熱する。

【1人分：エネルギー 100Kcal、塩分 0.4g】

③ キャベツのおかか浸し

あと一品欲しいときに

【材料 / 2人分】

- ・キャベツ 1/6個 (150g)
- ・かつおぶし 小袋 1/2 (1.5g)
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・水 小さじ 1



キャベツはざく切りにし、耐熱容器に広げかつおぶしをまぶす。



しょうゆを全体にかけ、ふんわりラップをして3分加熱する。

【1人分：エネルギー 22Kcal、塩分 0.4g】

② かぼちゃ煮

煮物の定番が手軽に

【材料 / 2人分】

- ・かぼちゃ 中1/8個 (160g)
- ・めんつゆ (2倍希釈) 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1/2
- ・水 大さじ 4 (60ml)



かぼちゃは厚さ2cmに切る。



耐熱容器にかぼちゃを重ねないように並べ、めんつゆ、みりん、水を加える。



ふんわりラップをして4分加熱する。竹串を刺して、まだかたいようであれば、様子を見ながら、さらに加熱する。加熱後は、あら熱がとれるまでそのまま置く。

【1人分：エネルギー 100Kcal、塩分 0.8g】

④ 小松菜の煮浸し

煮物の定番が手軽に

【材料 / 2人分】

- ・小松菜 1/2束 (150g)
- ・しめじ 10g
- ・油揚げ 10g
- ・めんつゆ (2倍希釈) 小さじ 1

※好みで風味づけにごま油



小松菜は洗って長さ 3~4cm に切る。しめじは石づきをとりほぐす。油揚げはきざむ。



耐熱容器に材料を並べ、中心を空け、ふんわりラップをして1分半加熱する。



めんつゆをかけて味をなじませたら出来上がり。

【1人分：エネルギー 32Kcal、塩分 0.5g】