



1人分あたり

エネルギー	261 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	17.8 g
炭水化物	13.2 g
食塩相当量	0.79 g

1人分の野菜・きのこ量  
145g

## なすのはさみ焼き ケチャップ添え

### 材料(2人分)

なす	.....	200g	塩	.....	1g	
合いびき肉	.....	80g	こしょう	.....	少量	
A	パン粉	.....	大さじ2	サラダ油	.....	大さじ1強
	牛乳	.....	大さじ2	トマトケチャップ	.....	大さじ1
	玉ねぎ	.....	40g	レタス	.....	30g
	溶き卵	.....	1/2個	ミニトマト	.....	20g
			パセリ	.....	適量	

### 作り方

調理時間 : 30分

- ① Aを溶き合わせ5分程置き、合いびき肉、玉ねぎのみじん切り、溶き卵、塩、こしょうを加え、手でねっとりするまで混ぜる。
- ② なすのヘタを切り落とし、深い切り目を1本入れながら2cm幅に切り、切り目に①を大さじ1位くらいずつはさむ。
- ③ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、②を並べ蓋をして5~6分焼き、裏返して同様に焼く。
- ④ 食べやすい大きさにちぎったレタスとミニトマト、パセリを盛り付け、ケチャップを添えて完成

### ●おすすめポイント●

薄味でも肉のジューシーな味わいとケチャップでしっかりとした味つけになっており、添え野菜もどんどん進むおかずです。ボリュームがあるのに減塩でヘルシー！



1人分あたり

エネルギー	258 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	15.4 g
炭水化物	11.1 g
食塩相当量	0.9 g

1人分の野菜・きのこ量  
120g

## 鶏肉のたっぷり野菜あんかけ

### 材料(2人分)

A	鶏もも肉	150g	B	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	酒	小さじ2		にんにく(すりおろす)	小さじ1/2
	しょうが(すりおろす)	少々		鶏がらスープの素	小さじ1/2
	にんにく(すりおろす)	少々		砂糖	小さじ1
	片栗粉	小さじ2		薄口しょうゆ	小さじ1
	サラダ油	小さじ1		酢	小さじ1
	玉ねぎ	40g		酒	小さじ2
	しめじ茸	50g		こしょう	少々
	ピーマン	1個		水	80cc
	赤ピーマン	1個		ごま油	小さじ1/2
キャベツ	50g	片栗粉	小さじ1		
サラダ油	小さじ1	水	小さじ2		

### 作り方

調理時間 : 30分 (鶏肉を漬け込む時間を除く)

- ① 鶏肉の皮と脂を除き、一口大に切り、Aで下味をつける(30分程度)。
- ② 玉ねぎはくし型に切る。しめじ茸は石づきを除きほぐす。  
ピーマンと赤ピーマンは、へたと種を除き、太めの千切りにする。  
キャベツも太めの千切りにする。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがりきつね色に焼き、皿に盛る。
- ④ 次に、②を炒め、しんなりしたら、予め混ぜ合わせておいたBを加え、ごま油を回し入れる。  
仕上げに、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ ③に④をかけて出来上がり。

### ●おすすめポイント●

- ・仕上げに調味料をからめるあんかけ料理は、表面に味がつき、薄味でもおいしくいただけます。
- ・しょうがやにんにく、ごま油の香りをアクセントに調味料を控えています。  
※お好みで一味とうがらしなどをふると、また違った味わいを楽しめます。



1人分あたり

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	2.2 g
炭水化物	6.9 g
食塩相当量	0.5 g

1人分の野菜・きのこ量

105g

## 蒸しなすの海苔わさびあえ

### 材料(2人分)

なす	.....	160g	A {	練りわさび	.....	小さじ1/2
人参	.....	20g		薄口しょうゆ	.....	小さじ1
えのき茸	.....	30g		サラダ油	.....	小さじ1
刻み海苔	.....	2g				
貝割れ大根	.....	適宜				

### 作り方

調理時間 : 15分

- ① なすは、皮を剥き、ラップでくるみ、電子レンジで5分ほど加熱する。  
ラップを外し、冷まして、2cm幅に切る。
- ② 人参は千切り、えのき茸は、石づきを除いて2cm長さに切る。  
耐熱容器にいれ、ラップをかけ電子レンジで1~2分ほど加熱し、冷ましておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ④ 器に盛って、海苔をふりかける。(好みで貝割れ大根をちらす。)

### ●おすすめポイント●

- ・電子レンジを使った簡単料理です。
- ・わさびの香りとのりの風味を活かし調味料を控えることで、なす本来の甘みを感じるやさしい味つけに仕上げています。



1人分あたり

エネルギー	85.0 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	3.6 g
炭水化物	11.8 g
食塩相当量	0.4 g

1人分の野菜・きのこ量  
105g

## ごぼうのサラダ ヨーグルトカレー仕立て

### 材料(2人分)

ごぼう	.....	90g	ヨーグルト	.....	30g
にんじん	.....	50g	マヨネーズ	.....	小さじ2
きゅうり	.....	50g	カレー粉	.....	小さじ1/2
ミニトマト	.....	20g	塩	.....	0.6g

### 作り方

調理時間 : 20分

- ① 細切りにしたごぼう、にんじん、きゅうりは歯ごたえが残る程度に茹で、水気をしっかり切る。
- ② ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、カレー粉、①を入れて混ぜ合わせ、塩で味を整える。
- ③ 器に盛り付け、ミニトマトを添える。

### ●おすすめポイント●

ごぼうの風味とシャキシャキな歯ごたえをお楽しみください！まろやかな味わいの中にもカレー粉のピリッとした風味が決め手になり、食欲をそそる一品です。