

しいらのポン酢照り焼き ピーマンと人参のツナソテー おくらのサラダ カボチャまんじゅう



しいらのポン酢照り焼き

材料 4人分

しいら	70gを4切れ	①しいらに、酒をふっておく。
酒	少々	②ナスは、1.5cmの輪切りにして、水につけてあくをぬいて、水気をきる。
片栗粉	適量	③みょうがは千切りにする。ネギは小口切りにする。
ナス	2本	④しいらに片栗粉をまぶす。
サラダ油	大さじ1	⑤フライパンにサラダ油を熱し、しいらを蓋をして両面こんがり焼く。
★ ポン酢	大さじ4	いったん取り出す。取り出したフライパンにナスを入れて両面焼く。
砂糖	大さじ1	ナスがしんなりしたら、★としいらを加えて、味をからめる。
みょうが	2本	みょうがとネギを上につけて、トマトのくし形を添える。
ネギ	少々	
トマト	1個	

大根おろしや白髪ネギをのせてもいいでしょう！
魚を鶏肉や豚肉にしてもおいしくできます！



ピーマンと人参のツナソテー

材料 4人分

ピーマン	4～5個	①ピーマンは半分にしてから、千切りにする。
人参	50g	人参も千切りにする。
ツナ缶	1缶	②フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。
しょうゆ	小さじ1	ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加えてしんなりするまで炒める。
		最後にしょうゆをかけてからめる。

パプリカを混ぜてもいいでしょう！



1人分栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
しいらのポン酢照り焼き	149	16.2	3.9	23	1.2
ピーマンと人参のツナソテー	70	4	4.4	10	0.4
おくらのサラダ	107	3.3	7.7	152	0.8
カボチャまんじゅう	123	2.5	1.4	16	0
合計	449	26.0	17.4	201	2.4

※ごはんは150gで250kcalです。

おくらのサラダ

材料 4人分

おくら	160g	①おくらはさつとゆで斜め半分に切る。
きゅうり	1本	きゅうりは縦半分に切り厚めの斜め切りにする。
コーン	60g	コーンは汁をきっておく。
★ すりごま	大さじ4	②たれの材料★を混ぜ合わせ、野菜をよく和える。
マヨネーズ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	

しゃぶしゃぶ用豚肉とあわせてもおいしいです！



カボチャまんじゅう

材料 8人分

かぼちゃ	150g	①かぼちゃは皮をとり、ゆでて温かいうちにつぶし、三温糖、バターを入れ混ぜあわせる。牛乳を入れて、さらに混ぜ合わせる。
三温糖	50g	
バター	10g	
牛乳	50cc	②薄力粉、ベーキングパウダーはふるいにかけ①に入れ、さらにホットケーキミックスを加え混ぜる。
薄力粉	80g	
ベーキングパウダー	小さじ2	③カップに入れ上にごまをふり、蒸し器で15分蒸す。
ホットケーキミックス	70g	
たまご	1個	
黒ごま	少々	



朝食しっかり
1日350gの野菜
をとりましょう