

さば缶とじゃがいものみそ煮



材料 (2人分)

・さばみそ煮(缶)	1個(190g)
・じゃがいも	1個
・えのき	50g
・ピーマン	30g
・生姜(千切り)	5g

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。耐熱容器にいれて、水(分量外)大さじ1をかけて、ラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②ピーマンは千切りにする。えのきは、石づきを切り落とし、3等分にする。
- ③鍋にさばみそ煮缶を汁ごと入れ、①、②、生姜を入れて煮る。

エネルギー 267kcal/たんぱく質 17.5g/食塩 1.0g

ほうれん草の卵炒め



材料 (2人分)

・ほうれん草	1/2束(100g)
・卵	1個
・マヨネーズ	大さじ1/2
・塩、こしょう	各少々
・オリーブ油	小さじ2

- ①ほうれん草は、3~4等分にカットする。卵は溶いて卵液を作っておく。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、火にかける。
- ③マヨネーズが溶け出したら、卵液を入れてスクランブルエッグを作り、一度取り出しておく。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、ほうれん草を加えて炒める。
- ⑤塩・こしょうをして味を調え、③の卵を戻し、軽く混ぜて出来上がり。

エネルギー 103kcal/たんぱく質 9.0g/食塩 0.5g



厚揚げとキャベツのうま煮



材料 (2人分)

・厚揚げ	1/2枚(100g)
・キャベツ	150g
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2
★水	75ml

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、3cm角に切る。
- ③鍋に、①、②、★を入れて、キャベツに火が通るまで煮る。

エネルギー 101kcal/たんぱく質 6.7g/食塩 0.9g