

## カジキのカレー風味焼き

(1人分 約 147kcal 蛋白質15.5g 脂質8.1g 炭水化物1.4g カリウム4mg 食物繊維0.1g 食塩0.7g)

2人分材料 カジキ 約80g×2切れ 塩 胡椒

A(小麦粉小1 カレー粉小1/4) ごま油小1

作り方

- ①Aをポリ袋に入れて混ぜ合わせておく。
- ②カジキは厚みを斜め3等分して塩胡椒し①に入れて粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱してカジキを入れる。
- ④40秒程焼き、裏返して30秒焼き火を止め、40秒程おく。

## きのこの炊きおこわ

(1/4杯分 約 290kcal 蛋白質6.0g 脂質0.8g 炭水化物62.0g カリウム6mg 食物繊維1.5g 食塩1.0g)

材料 もち米1合 白米1合 しめじ1/3パック えのき1/4袋 椎茸4枚

A{醤油大1+1/2 酒大1 みりん小2} 水+つけ汁=2合弱

作り方

- ①米を混ぜてといでザルに上げておく。
- ②きのこは食べやすく切り、Aを混ぜて軽くもみ5分程つけておく。
- ③ザルに上げ、きのこつけ汁に分ける。
- ④炊飯器に米とつけ汁を入れ、炊飯器の水加減よりやや少なめに水を入れ、きのこをのせて炊く。
- ⑤炊けたらさっくりと混ぜる。



## もずくの味噌汁

(1人分 約 19kcal 蛋白質1.2g 脂質0.4g 炭水化物3.0g カリウム20mg 食物繊維1.1g 食塩0.9g)

2人分材料 生もずく100g 小ねぎ2本 水260ml

食塩無添加顆粒だしの素1/2袋 味噌小2

作り方

- ①もずくは食べやすく切る。小ねぎは小口切り。
- ②鍋に分量の水とだしの素をれて煮立たせもずくを入れる。
- ③味噌を溶き入れひと煮立ちさせて小ねぎを入れ火を止める。

## 小芋の煮物 柚子皮おろし

(1人分 約 61kcal 蛋白質1.5g 脂質0.1g 炭水化物11.8g カリウム7mg 食物繊維1.4g 食塩1.0g)

2人分材料 小芋4個 柚子の皮

A{水200ml 食塩無添加顆粒だしの素1/2袋

酒大2/3 みりん大2/3 醤油小1 塩3つまみ}

作り方

- ①小芋の皮をむく。
- ②鍋にAを煮立て小芋を入れ落とし蓋をして中火で煮含める。
- ③器に盛り付けて、柚子皮をおろし金でおろしかける。



## 野菜のレモン酢漬け

(1人分 約14kcal 蛋白質0.4g 脂質0.1g 炭水化物3.4g カリウム12mg 食物繊維0.6g 食塩0.4g)

2人分材料 きゅうり1/2本 大根25g みょうが1個

A{レモン汁大1 砂糖小1 塩3つまみ}

作り方

- ①きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り、大根は短冊切り、みょうがは斜め薄切りにする。
- ②Aをジップロックに入れてよく混ぜる。
- ③湯を沸かして野菜をさっと茹で、ざるに取り直ぐに②に入れる。
- ④ジッパーをきっちり閉じて流水で冷やす。



## ひすい茄子

(1人分 約 11kcal 蛋白質0.6g 脂質0 炭水化物2.3g カリウム8mg 食物繊維0.9g 食塩0.3g)

2人分材料 茄子1本 おろし生姜 醤油

作り方

- ①茄子のヘタを切り落とし皮をむき、水につける。
- ②ラップでぴったり包み、600Wレンジで90秒加熱。
- ③すぐ氷水にラップのままつけて冷やす。
- ④手(又は竹串)で細く裂いて長さを半分に切る。
- ⑤中高に盛り付けて、おろし生姜をのせ醤油を少しかける。



## 抹茶小豆ヨーグルトかん

(1人分 約 87kcal 蛋白質1.5g 脂質0.8g 炭水化物19.1g カリウム34mg 食物繊維0.9g 食塩0)

4個分材料 [抹茶 小さじ2/3 + 熱湯 小さじ1]

水 250 ml 粉寒天1/2袋(2g) 砂糖50g

ゆであずき(缶)40g プレーンヨーグルト100g

作り方

- ①小皿に抹茶と熱湯を練り混ぜておく。ヨーグルトは冷蔵庫から出しておく。
- ②鍋に分量の水と粉寒天を入れてかき混ぜ中火で煮溶かす。
- ③沸騰したら弱火にして混ぜながら少しトロリとなるまで煮る。
- ④砂糖を加えて煮溶かして火を止める。
- ⑤抹茶を混ぜ入れてあずきを混ぜ、ヨーグルトを少しずつ加えてよく混ぜ、器に注ぎ分ける。
- ⑥粗熱をとり冷蔵庫などで冷やし固める。(室温でも固まる)
- ⑦飾りに小豆(分量外)を少しのせる。



※寒天はよく煮溶かしましょう

熱い寒天液に急に冷たいものを加えると固まりにくくなります

