

生鮭の簡単ムニエル

[1人分 200kcal 塩分0.8g]
主菜 2つ(SV)

～いつものムニエルにひと味ちがったソースをかけて～

〈材 料〉

2人分

生鮭	2切れ	
塩・こしょう	各少々	
小麦粉	少々	
バター	4g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	マヨネーズ	大さじ1
	牛乳	大さじ1
	ゆずこしょう	少々
	しょうゆ	少々

〈作り方〉

- ①鮭は小骨を取り、軽く塩、こしょうし、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバター、サラダ油を熱し、①の鮭を入れる。両面を色よく焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③器に盛りAを混ぜ合わせたソースをかける。



甘塩鮭のきのこオムレツ

～野菜もたっぷり!ボリュームのあるオムレツです～

[1人分 213kcal 塩分1.2g]

主菜 2つ (SV)

副菜 1つ (SV)

〈材 料〉

2人分

甘塩鮭	1切れ
プチトマト	6個
たまねぎ	1/2個
しめじ	小1/2パック
卵	2個
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	少々

〈作り方〉

- ①鮭は皮と骨を除き、1cm角に切る。
- ②プチトマトはへたを取とり、4等分に切る。たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り小さく切る。
- ③卵は溶きほぐす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。鮭を加えてほぼ火が通ったらプチトマトとしめじを加え、サッと炒め塩、こしょうで味を調える。
- ⑤④に卵を加えてかき混ぜる。ふちが焼けてきたら、皿にすべらせるようにして移し、フライパンをかぶせ、上下を返し再び火にかけ片面を焼く。

塩さばの酒蒸し

[1人分 198kcal 塩分1.4g]

主菜 2つ (SV)

～ねぎとしょうがでさばの臭みがぬけ さっぱりといただけます～

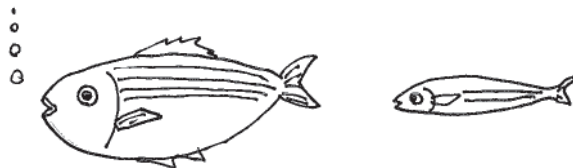
〈材料〉

2人分

塩さば	片身 1枚
酒	大さじ 2
長ねぎ	1/2本
しょうが	少々
ポン酢	少々
しょうゆ	少々

〈作り方〉

- ①さばは1枚を2切れに切る。
- ②フライパンを熱し、さばの皮を下にして並べ、焼き色がつくまで中火で3～4分焼く。裏返して2～3分焼いてから、上にねぎとしょうがをのせる。
- ③酒をふりかけて、ふたをし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ④③を器に盛り、ポン酢、しょうゆをかける。



いわしのつみれ汁

～魚の苦手なお子様にも～

[1人分 130kcal 塩分1.8g]

主菜 1つ(SV)

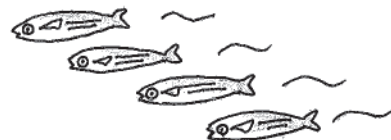
〈材料〉

2人分

いわし	2尾	
ごぼう	50g	
長ねぎ	10cm	
しょうが(しぼり汁)	小さじ1	
A	みそ	小さじ1
	小麦粉	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
昆布だし	カップ2	
B	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	少々

〈作り方〉

- ①いわしは頭、内臓を取り出し、水で洗って水気をふき取り、手開きし、腹骨、皮を取り、包丁で細かくたたく。
- ②すり鉢に①を入れ、しょうがのしぼり汁とAを加えさらによくすり混ぜる。
- ③ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ④長ねぎは小口切りにする。
- ⑤鍋に昆布だしを入れ、煮立たせ②をスプーンで一口大の団子状に丸め、だし汁の中に入れる。ごぼうを入れ弱火で12分ほど煮る。
- ⑥⑤に④のねぎを入れBで調味し、器に盛る。



さんまと長いもの中華炒め

～中華風のさんま料理はいかがですか？～

[1人分 370kcal 塩分1.7g]

主菜 1つ (SV)

副菜 1つ (SV)

〈材 料〉

2人分

さんま	1尾
長いもの	100g
ピーマン	2個
パプリカ	1/4個
しょうが	1/2片
長ねぎ	1/4本
A	
酒	小さじ3/4
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
かたくり粉	大さじ2
B	
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
C	
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ①さんまは三枚におろし、片身を3つに切り、さらに縦に1cm幅に切って、Aで下味をつける。
- ②ピーマン、パプリカはせん切り、長いものは拍子木切りにする。しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、さんまにかたくり粉をまぶして、色よく炒め、取り出し油を切る。
- ④きれいにしたフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、しょうが、長ねぎを入れ、香がたったらピーマン、パプリカ、長いものを入れて炒め、Bを加える。
- ⑤②のさんまを戻し、Cを入れて、サッと混ぜる。

※冷めてもおいしい。お弁当にもOK！

鶏ひき肉の変わり焼き

[1人分 287kcal 塩分0.9g]
主菜 2つ(SV)

～和風の味付けときのこの食感!お弁当のおかずにも～

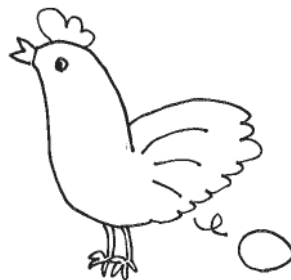
〈材料〉

2人分

鶏ひき肉	150g
えのきだけ	1袋
長ねぎ	1/5本
塩昆布	8g
A	しょうが(しぼり汁) … 小さじ2
	酒 … 小さじ2
	かたくり粉 … 大さじ2
サラダ油	大さじ2
すだち	少々

〈作り方〉

- ①えのきだけは石づきを落として、2cmの長さに切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①と塩昆布、Aを加えよくこねる。4等分にし、小判型にまとも油でこんがりと焼く。
- ③②を器に盛り、すだちを添える。



里いものそばろ煮黄身ちらし

～彩がきれいな一皿です。ひと手間かけて おもてなしにも～

[1人分 266kcal 塩分1.4g]

主菜 2つ (SV)

副菜 1つ (SV)

〈材料〉

2人分

里いも	200g	
鶏ひき肉	100g	
生しいたけ	1・1/2枚	
しょうが	少々	
ごま油	大さじ1	
卵	1個分	
グリーンピース (冷凍)	10g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	酒	大さじ1/2
だし汁	カップ1/3	
水溶きかたくり粉	少々	

〈作り方〉

- ①里いもは皮をむき、下ゆでする。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜあわせる。
- ③生しいたけ、しょうがはみじん切にする。
- ④鍋を熱し、ごま油を入れ、③を炒める。次に②を加えてサッと炒め、①とだし汁を入れて弱火で煮る。
- ⑤里いもがやわらかくなり、味がついたら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥卵はゆでて、黄身だけ裏ごしして、⑤の上にふりかけその上に、グリーンピースを散らす。

おからサラダ

[1人分 173kcal 塩分1.1g]
主菜 1つ (SV)

～おからの意外な使い方!!新しい味の発見～

〈材料〉

2人分

おから …………… 50g
きゅうり …………… 1/2本
トマト …………… 1/2個
ツナ缶詰 (油漬け) …… 小1/2缶
塩 …………… 小さじ1/5
マヨネーズ …………… 大さじ1
牛乳 …………… 大さじ1
塩・こしょう …………… 各少々

〈作り方〉

- ①耐熱容器におからを入れ、ラップをしないで電子レンジ (600W) で3分30秒～4分、水分がとぶまで加熱する。
- ②きゅうりは1cm角に切り、塩をふり軽くもむ。トマトは種を取り、1cm角に切り、水気を切っておく。
- ③①にマヨネーズ、牛乳、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ④②のきゅうり、トマトを加え、ツナ缶を汁ごと混ぜ合わせる。



キャベツとコンビーフの巣ごもり風

[1人分 269kcal 塩分1.3g]

主菜 2つ (SV)

副菜 1つ (SV)

～目玉焼きのアレンジ、朝ご飯にぴったり～

〈材 料〉

2人分

キャベツ	150g
コンビーフ (缶詰)	100g
卵	2個
オリーブ油	大さじ1
たまねぎ	1/4個
塩・こしょう	各少々

〈作り方〉

- ①キャベツはざく切りにする。たまねぎは薄切りにする
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、コンビーフを入れてほぐす。たまねぎを加え少し炒め、キャベツを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をつける。
- ③キャベツがややしんなりしたら、くぼみを2つ作り、卵を落とす。
- ④ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。



豚肉とパプリカの黒酢の酢豚

[1人分 422kcal 塩分1.0g]
主菜 3つ (SV)

～豚肉と黒酢のコクがおいしい～

〈材 料〉

2人分

豚ロース肉	2枚 (200g)
パプリカ (赤)	1/2個
長ねぎ	1/2本
しょうが	少々
にんにく	1/2片
かたくり粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1・1/2
A	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
B	
黒酢	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
酒・砂糖	各小さじ1

〈作り方〉

- ①豚肉は1.5cm幅に切り、Aの調味料をよくもみこむ。パプリカはへたと種を除いて一口大に切る。長ねぎは縦半分に切って4cm長さに切る。しょうが、にんにくは薄切りにする。
- ②Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③豚肉にかたくり粉をまんべんなくまぶす。熱したフライパンに油を入れ、豚肉の両面を強火でカリッと焼き取り出す。
- ④同じフライパンに油少々を加えて熱し、パプリカ、ねぎしょうが、にんにくを炒め合わせ、しょうが、にんにくの香りがしてきたら、③の豚肉を戻し入れ、②を加えて全体にからませながらひと炒めする。



主
菜

