



冬瓜の鶏がらスープ



<材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・100g
- しめじ・・・・・・・・・・1/2袋(50g)
- 小松菜・・・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・300cc
- 鶏がらスープの素・・・小さじ2



<1人分>
 エネルギー/19 kcal 食塩相当量/1.2 g

【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて1口大に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 小松菜は4cm幅に切る。
- ③ 鍋に冬瓜としめじを入れて煮る。
- ④ 冬瓜に火が通ったら、鶏がらスープの素と小松菜を入れ、ひと煮立ちさせる。





玉ねぎときゅうりのマリネ



<材料4人分>

玉ねぎ・・・1個半 (300 g)

きゅうり・・・1本 (150 g)

ハム・・・3枚 (45 g)

塩・・・・・・・・少々

- (A) {
- オリーブ油・・・大さじ 1
 - 酢・・・・・・・・大さじ 2と 1/2
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ 1
 - ブラックペッパー・・・少々



<1人分>
 エネルギー/86 kcal 食塩相当量 /0.4 g

【作り方】

- ① 玉ねぎときゅうりは薄くスライスする。
ハムは半分に切り5mm幅に切る。
- ② (A) をよく混ぜておく。
- ③ ボウルに玉ねぎときゅうりを入れ、塩を振って軽くもむ。
- ④ 野菜がしんなりとしてきたらさっと水で塩を洗い流し、絞る。
- ⑤ ボウルに野菜・ハム・(A) を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。





玉ねぎとわかめの 梅サラダ



<材料4人分>

玉ねぎ・・・1個(200g)

梅干し・・・中1/2個(6g)

(A)

[しょうゆ	・・・	小さじ2
	みりん	・・・	小さじ2
	ごま油	・・・	小さじ1

乾燥わかめ・・・4g

削り節・・・4g



<1人分>
エネルギー/42 kcal 食塩相当量/1.0g

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水に戻す。大きい場合はざく切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。梅干しは種を取り、つぶす。
- ③ ボウルに玉ねぎ・梅干し・(A)を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前にわかめを混ぜ、器に盛って削り節をかける。





ピーマンとこんにゃくの きんぴら



<材料4人分>

ピーマン・・・ 5 個 (200 g)

こんにゃく・・・ 140 g

えのき茸・・・ 1 袋 (100 g)

ごま油・・・ 小さじ 2

白ごま・・・ 小さじ 2

- (A) {
- しょうゆ・・・大さじ 1と 1/3
 - 砂糖・・・大さじ 1
 - 酒・・・大さじ 2
 - みりん・・・大さじ 1



<1人分>
 エネルギー/ 77 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

【作り方】

- ① ピーマンとこんにゃくは5mm幅のせん切りにし、えのき茸は4cmに切る。
- ② えのき茸とこんにゃくをごま油で炒め、(A)を入れてさらに炒める。
- ③ 煮汁が半分程度になったらピーマンを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 最後に白ごまを振りかける。





やみつきピーマン



<材料4人分>

ピーマン・・・10個（400g）

ごま油・・・大さじ1

ポン酢・・・大さじ1と1/2

白ごま・・・小さじ2

削り節・・・4g



<1人分>
エネルギー/ 64 kcal 食塩相当量/ 0.3 g

【作り方】

① ピーマンは5mm幅のせん切りに切る。



② 熱したフライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒める。



③ ポン酢で味を整え、削り節と白ごまをからめる。



削り節が旨味となり、ピーマンから出る水分も吸収してくれるので、お弁当にもおすすめ！





オクラの豚肉巻き 甘辛きび酢だれ



<材料2人分>

- 豚ロース・・・8枚 (200g)
- オクラ・・・16本 (130g)
- 片栗粉・・・少々
- サラダ油・・・大さじ 1/2

- (A)

[砂糖]	各大さじ 1と 1/2
	しょうゆ		
	みりん		
	きび酢又は酢・・・大さじ 1		

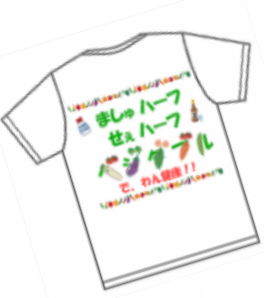


<1人分>
エネルギー/ 436 kcal 食塩相当量/ 2.0 g

【作り方】

- ① 豚肉に片栗粉をまぶし、オクラを巻く。
- ② 油をひいたフライパンに、①の巻終わりを下にして入れ、転がしながら表面を焼き、蓋をする。
- ③ 肉に火が通ったら、混ぜ合わせた(A)を加え、強火にして酢をとばしながら全体にからませる。





トマトとオクラの ポン酢和え



<材料2人分>

トマト・・・・・・・・大1個 (200 g)

オクラ・・・・・・・・5本 (40 g)

〔 ポン酢・・・・・・・・大さじ 2

〔 砂糖・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>
エネルギー/ 38 kcal 食塩相当量/0.9 g

【作り方】

① オクラを茹でてざるに上げ、3等分に切る。



② トマトをざく切りにする。



③ オクラとトマトをポン酢と砂糖で和える。





オクラマヨ



<材料2人分>

オクラ・・・・・・・・・・10本 (80g)

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ2

削り節・・・・・・・・・・適量



<1人分>
エネルギー/ 53 kcal 食塩相当量/1.0g

【作り方】

① オクラをさっと茹でる。または電子レンジで2分加熱する。



② オクラをななめ切りにする。



③ オクラをしょうゆとマヨネーズで和え、削り節をかける。





オクラと納豆の合昆布！ (合コン部!?)



<材料2人分>

- オクラ・・・・・・・・・・10本 (80 g)
- 納豆・・・・・・・・・・2 パック
- 塩昆布・・・・・・・・・・5 g
- 削り節・・・・・・・・・・1 パック (5 g)
(又は海苔・・・・・・・・適量)



<1人分>
エネルギー/104 kcal 食塩相当量/ 0.5 g

【作り方】

① オクラを厚めに輪切りする。

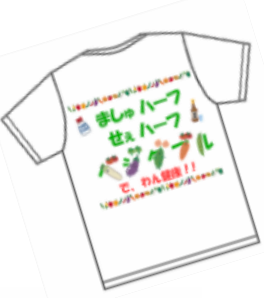


② オクラ・納豆・塩昆布を和える。



③ 削り節又は海苔をかける。





オークラ大臣もびっくり！ 給料日前炒め♪



<材料2人分>

オークラ・・・・・・・・・10本 (80g)

さんま缶・・・・・・・・・1缶 (100g)

ごま油・・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>
エネルギー/166 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

【作り方】

① オークラを2～3等分する。



② さんま缶を漬け汁ごとフライパンに入れ、
オークラと炒める。



③ 最後にごま油をかける。



缶詰はお好きな味を選んでください♪
サバ缶でもOK！

