



もやしと肉のピリ辛炒め



<材料2人分>

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・100 g
- もやし・・・・・・・・・・1袋（200g）
- しょうが（チューブ）・1 cm
- 豆板醤・・・・・・・・・・小さじ 1/2
- （又は一味唐辛子・・少々）
- ニラ・・・・・・・・・・10 g
- ごま油・・・・・・・・・・少々



- (A)

みそ・・・・・・・・・・	大さじ 1
砂糖・・・・・・・・・・	大さじ 1/2
みりん・・・・・・・・・・	大さじ 1/2
酒・・・・・・・・・・	大さじ 1/2
- 水溶き片栗粉

片栗粉・・・・・・・・・・	小さじ 1
水・・・・・・・・・・	小さじ 1

<1人分>
エネルギー/181 kcal 食塩相当量/1.5 g

【作り方】

- ① (A) を合わせておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、ニラは3 cm 長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉としょうがを入れて炒める。
- ④ 火が通ったらもやしとニラを入れて炒め、(A) と豆板醤を入れる。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。





もやしのピリ辛ナムル



<材料2人分>

もやし・・・・・・・・・・1袋（200g）

- (A) 〔ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
 ごま・・・・・・・・・・大さじ 1/2
 鶏がらスープの素・・・小さじ 1
 にんにく（チューブ）・・・2 cm
 一味唐辛子・・・・・・・・・・適量



<1人分>
エネルギー/ 90 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

【作り方】

- ① (A) の調味料を混ぜておく。
- ② もやしに軽くラップをして、電子レンジで3分加熱する。



- ③ 水気を切ってボウルに入れ、(A) と混ぜる。





もやし中華サラダ



<材料2人分>

もやし・・・・・・・・1袋（200g）

きゅうり・・・・・・・・2/3本（100g）

ハム・・・・・・・・2枚（30g）

ごま・・・・・・・・大さじ 1/2

中華ドレッシング・・・・大さじ 2



<1人分>
エネルギー/101 kcal 食塩相当量/1.2 g

【作り方】

① もやしをさっと茹で、きゅうりとハムはせん切りにする。



② ①を中華ドレッシングで和える。



③ 器に盛り、ごまをかける。





簡単！豚しゃぶう～♪



<材料2人分>

- 豚こま切れ肉・・・100 g
- もやし・・・・・・・・1 袋 (200 g)
- 青じそ・・・・・・・・適量
- ごまドレッシング・・大さじ 1と 1/2



<1人分>
エネルギー/187 kcal 食塩相当量/ 0.4 g

【作り方】

- ① もやしを洗い、耐熱皿に入れる。
- ② もやしの上に、豚肉をのせる。
- ③ ラップをかけてレンジで10分ほど加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら刻んだ青じそを飾る。
- ⑤ ドレッシングをかける。



お好みのドレッシングをかけてください。
青じその代わりにねぎでもいいですよ！





もやしのトロロ和え？ いいえ、トロロ和え♪



<材料2人分>

- もやし・・・・・・・・・・1袋（200g）
- かまぼこ・・・・・・・・・・1/2個（70g）
- とろろ昆布・・・・・・・・・・3g
- 三杯酢・・・・・・・・・・大さじ2



<1人分>
エネルギー/ 72 kcal 食塩相当量/1.6g

【作り方】

- ① もやしは茹でるか、電子レンジで3分加熱する。
- ② かまぼこを拍子木切りに切る。
- ③ もやし、かまぼこ、とろろ昆布を三杯酢で和える。



炒り卵を混ぜてもOK！





トマトの塩昆布和え



<材料2人分>

トマト・・・中 1個 (140 g)

塩昆布・・・5 g

ごま油・・・小さじ1



<1人分>
エネルギー/ 34 kcal 食塩相当量/ 0.5 g

【作り方】

① トマトはヘタを取り、くし形に切る。



② 塩昆布、ごま油を加えて和える。





トマトのチーズ焼き



<材料2人分>

トマト・・・・・・・・中1個（140 g）

とろけるチーズ・・・・・・・・1枚

ブラックペッパー・・・・・・・・少々



<1人分>
エネルギー/ 44 kcal 食塩相当量/ 0.3 g

【作り方】

① トマトはヘタを取り、1 cm幅の輪切りにし、キッチンペーパーで水気を取る。



② 耐熱皿にトマトを並べて、上からとろけるチーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。（3分程度）



③ ブラックペッパーを振る。



なすをトマトと同じ厚さに切って、アク抜きした後、トマトの間に重ねて焼くのもOK！





キャロットラペ



<材料2人分>

人参・・・・・・・・・・3/4本(120g)

塩・・・・・・・・・・2つまみ

酢・・・・・・・・・・小さじ2

砂糖・・・・・・・・・・4g

オリーブ油・・・・・・小さじ2

ブラックペッパー・・少々



<1人分>
エネルギー/ 68 kcal 食塩相当量/0.4g

【作り方】

① 人参はせん切りにし、塩もみをする。しんなりしてきたら、水気を絞る。



② ボウルに酢・砂糖・オリーブ油を混ぜ、人参と和える。



③ 器に盛り、上からブラックペッパーを振る。





人参のゆかり和え



<材料2人分>

人参・・・・・・・・3/4 本 (120 g)

ゆかり・・・・・・・・小さじ 1/2

酢・・・・・・・・大さじ 1

砂糖・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>
エネルギー/ 35 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

【作り方】

① 人参は細いせん切りにする。



② 電子レンジで人参が柔らかくなるまで加熱する。
または、さっと茹で、水気を絞る。



③ 人参にゆかり・酢・砂糖を加えて和える。





島うりの酢みそ和え



<材料4人分>

島うり・・・中1本(240g)

- みそ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- みりん・・・小さじ1



<1人分>
 エネルギー/ 45 kcal 食塩相当量/1.1 g

【作り方】

- ① 島うりは皮をむいて縦半分に切り、中わたをスプーン等でこそげ取り、2mm厚さにスライスして軽く塩もみをする。
- ② 塩を洗い落とし、水気をしっかり切る。
- ③ 調味料を全部混ぜて弱火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、冷めたら島うりと混ぜる。
- ④ しばらく置いて味をなじませる。

