



3つの素材でトリフル炒め



<材料2人分>

- 鶏もも肉・・・・・・・・120 g
- フル・・・・・・・・1束 (100 g)
- もやし・・・・・・・・1袋 (200 g)
- にんにく (チューブ)・・2cm
- ごま油・・・・・・・・大さじ 1/2
- (A)
 - 酒・・・・・・・・大さじ 1
 - しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>
 エネルギー/224 kcal 食塩相当量/1.7 g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、フルは 3cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油の半量を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ③ ②にもやし、フルを加えて、(A)を絡め、仕上げに残りのごま油を回し入れる。





フル回転餃子



<材料4人分>

- 餃子の皮・・・・・・・・・・30枚
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・100g
- キャベツ・・・・・・・・・・5枚(250g)
- フル・・・・・・・・・・1/2束(50g)
- (A)
 - しょうが(チューブ)・・1cm
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 - ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
- 水または湯・・・・・・・・・・大さじ2
- ごま油(仕上げ用)・・小さじ1/2
- ポン酢(つけだれ)・・大さじ2



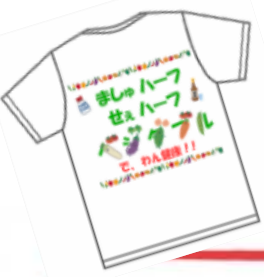
<1人分>
エネルギー/244 kcal 食塩相当量/1.2g

【作り方】

- ① キャベツをみじん切りにし、電子レンジで2分加熱する。(水気をよく切る)
- ② みじん切りにしたフルと①、豚ひき肉、(A)を混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包む。
- ④ フライパンを熱してサラダ油をひき、中火で焼く。餃子のふちが半透明になったら水を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。最後にごま油を回し入れる。



空気を抜きながら包むと皮が破れにくくなります。
パチパチ音になるまで焼く♪



フルレバ炒め



<材料2人分>

- レバー・・・・・・・・140 g
- フル・・・・・・・・1 束 (100 g)
- もやし・・・・・・・・1 袋 (200 g)
- にんにく (チューブ) ・・・ 2cm
- ごま油・・・・・・・・大さじ 1
- 焼肉のたれ・・・・・・・・大さじ 3



<1人分>
 エネルギー/222 kcal 食塩相当量/1.6 g

【作り方】

- ① 一口大に切ったレバーを牛乳に15分漬けて、臭みをとる。
- ② フルを3cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひいてにんにくを入れ、レバーを炒める。
- ④ もやし、フルを入れて炒め、焼き肉のたれで味付けをする。





もちり フルの韓国チヂミ



<材料2人分>

- フル・・・・・・・・・・1束(100g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個(100g)
- (A) 薄力粉・・・・・・・・50g
- 片栗粉・・・・・・・・40g
- 鶏がらスープの素・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・100cc
- ごま油・・・・・・・・大さじ1



<1人分>
エネルギー/254 kcal 食塩相当量/0.6 g

【作り方】

① フルは3cm長さ、玉ねぎは薄切りにする。



② (A) の調味料を混ぜておく。



③ ①と②を混ぜる。

④ ごま油をひいて③を半量ずつ中火で両面焼く。



ポン酢とごまを合わせたタレもおすすめです♪





フルぷる♪麻婆豆腐



<材料2人分>

- 木綿豆腐・・・・・・・・1/2 丁 (200 g)
- 豚ひき肉・・・・・・・・100 g
- 人参・・・・・・・・1/4 本 (40 g)
- フル・・・・・・・・1 束 (100 g)
- 麻婆豆腐の素・・・・1 人分
- ごま油・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>
エネルギー/263 kcal 食塩相当量/1.5 g

【作り方】

- ① 水気を切った豆腐を 2cm角に切り、フルは 1cm長さ、人参は粗みじんに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火でフル・豚ひき肉・人参を炒め、火が通ったら麻婆豆腐の素を加える。
- ③ ②に豆腐を加えて軽く火を通す。



麻婆豆腐を冷やした中華そばや、お湯で戻した春雨にかけてもおいしいです♪





ブロッコリーのツナ焼き



<材料2人分>

- ブロッコリー・・・1房 (150 g)
- 深ねぎ・・・・・・・・10 g
- (A) しょうが (チューブ)・・・1cm
- ツナ缶 (油漬)・・・1缶 (80 g)
- 干しいたけ・・・・・・・・1/2 枚
- 赤みそ・・・・・・・・小さじ 1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ 1
- 卵・・・・・・・・1/5 個
- アルミカップ中・・・・・・・・2 枚



< 1人分 >
 エネルギー/166 kcal 食塩相当量/0.9 g

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に切り、さっと茹で水気を切る。
- ② 深ねぎは粗みじん、水で戻した干しいたけはスライスに切り、ツナ缶は油をよくきっておく。
- ③ (A) をよく混ぜ合わせた後、①と②を加え和える。
- ④ ③をアルミカップに入れ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。





ブロッコリーの白和え



<材料2人分>

- ブロッコリー・・・1/2 房 (75g)
- 白菜・・・葉1/2 枚 (60 g)
- 木綿豆腐・・・1/5 丁 (80 g)
- 干しいたけ・・・2 g
- 干しいたけ (戻し汁)・・・200 cc
- 削り節・・・1 パック (5 g)
- 薄口しょうゆ・・・大さじ 1/2
- (A)

[白すりごま・・・小さじ 2
	塩・・・2 つまみ
	砂糖・・・大さじ 1



<1人分>
エネルギー/96 kcal 食塩相当量/1.3 g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でる。
- ② 干しいたけは水で戻してスライスし、白菜は短冊切りにし茹でる。
- ③ 干しいたけ戻し汁に削り節、②のしいたけ、薄口しょうゆを入れ、しいたけが柔らかくなったら、ブロッコリーと白菜を加え煮含める。
- ④ 豆腐は、電子レンジで温め水分をとばし、クッキングペーパーで水気をとる。
- ⑤ ④に (A) を合わせ、汁気を切った③を和える。





ブロッコリーの たれマヨ和え



<材料2人分>

ブロッコリー・・・・・・・・1房 (150g)

(A) [焼き肉のたれ・・・・・・・・大さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1

白すりごま・・・・・・・・小さじ1



<1人分>
エネルギー/87 kcal 食塩相当量/0.6g

【作り方】

① ブロッコリーを小房に分け、熱湯で茹で水気を切る。



② ボウルに (A) を混ぜ合わせ、①を絡める。



③ 最後に白すりごまを振りかける。





白菜のクリーム煮



<材料 2人分>

- 白菜・・・・・・・・1/8 個 (320 g)
- しめじ・・・・・・・・1/2 袋 (50 g)
- ベーコン・・・・・・・・2 枚 (30 g)
- バター・・・・・・・・小さじ 2 (8 g)
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ 1
- 無調整豆乳・・・・・・・・1 カップ
- コンソメ顆粒・・・・小さじ 1 と 1/2



<1人分>
エネルギー/232 kcal 食塩相当量/1.5 g

【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに、ベーコンは幅 1 cm に切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを溶かし、白菜、しめじ、ベーコンを炒める。
- ④ 小麦粉を入れ、なじんだら豆乳とコンソメ顆粒を入れ、とろみが出るまで煮る。





白菜のツナマヨ和え



<材料 2人分>

- 白菜・・・・・・・・葉 2 枚 (200 g)
- ツナ缶 (水煮)・・・・1 缶
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ 2
- 塩・・・・・・・・1 つまみ



< 1 人分 >
 エネルギー/122 kcal 食塩相当量/0.5 g

【作り方】

① 白菜は細切りにし、電子レンジでしんなりするまで加熱する。



② ①が冷めたら水気を絞る。



③ 白菜とツナ缶をマヨネーズと塩で和える。





野菜の浅漬け



<材料4人分>

野菜・・・・・・・・・・250 g

砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1/2

塩・・・・・・・・・・小さじ 1

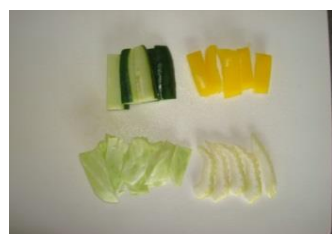
酢・・・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>
エネルギー/16 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

【作り方】

① 野菜は同じ位の大きさの短冊切りにする。



② ボウルに野菜を入れ、砂糖・塩・酢の順に加え、その都度混ぜる。



③ 上から重しをして、しばらく冷蔵庫に入れておく。



④ 野菜に水が上がれば出来上がり。



冷蔵庫にある残り野菜を使って♪
白菜、きゅうり、セロリ、大根などがおすすめ！

