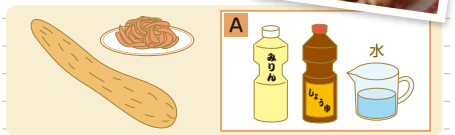


17 長いものそぼろ煮

長いもの自然なとろみで食べやすい

【材料／2人分】

- ・長いもの …8cm(200g)
- ・豚ひき肉 …40g
- ・みりん …大さじ1と1/2
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・水 …大さじ1



厚さ2cm いちよう切り

長いものは皮をむいて、厚さ2cmのいちよう切りにする。

ひき肉とAを入れよく混ぜる

肉の上に重ならないようにのせる

5分

スプーンで上下を返す

ラップをはずし、スプーンで上下を返してよく混ぜる。

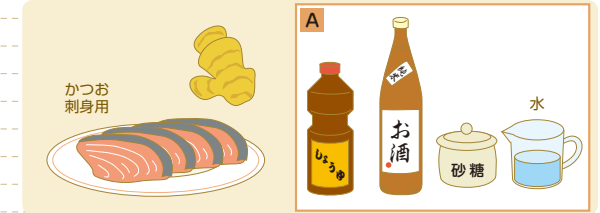
【1人分：エネルギー 145Kcal、塩分 1.3g】

19 かつおの角煮

お刺身が余ったら

【材料／2人分】

- ・かつお(刺身用) …160g
- ・しょうが(せん切り) …1/2 かけ分



かつお 刺身用

かつおは2cm角 重ならないように入れる

水1カップ

3分

あく汁は捨てる

混ぜてからかける

再びかつおを平らにしてしょうがを全体に散らし、Aを混ぜ合わせてかける。ふんわりラップをして3分加熱する。

身を崩さないよう注意する

身を崩さないように静かに上下を返し、味をなじませる。

【1人分：エネルギー 128Kcal、塩分 1.8g】

18 鶏肉の照り焼き

煮汁でおいしそうな照りに

【材料／2人分】

- ・鶏もも肉 …1枚(160g)
- ・さやいんげん …10本(60g)
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ1/2
- ・片栗粉 …小さじ1/4



筋を切り2等分

へたをとる

鶏肉は白い筋をとるところ切り、2等分する。さやいんげんはへたを取る。

Aを混ぜ合わせてかける

5分

鶏肉を何度も返し照り・味をつける

ラップをはずし、鶏肉を何度も返して照りがつくまで調味料をからめる。

【1人分：エネルギー 236Kcal、塩分 1.4g】

20 さばの竜田あげ

レンジで揚げ物風に

【材料／2人分】

- ・さば(三枚おろし) …小1/4尾(100g)
- ・片栗粉 …大さじ1
- ・サラダ油 …大さじ1/2
- ・だいこんおろし …適宜
- ・おろししょうが …適宜
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・おろし …1/2かけ分
- ・しょうが …



そぎ切り

ペーパータオルで拭き、片栗粉をまぶす

10分おく

皮を上、身の厚い方を外側

油を均等にかける

4分

ラップなし

加熱後、ペーパータオルで軽く油を拭き、皿に盛りつけ、大根おろしとおろししょうがを添える。

【1人分：エネルギー 146Kcal、塩分 1.1g】