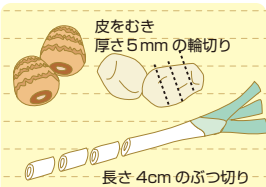
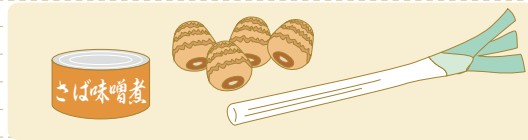


21 さば缶と野菜のみそ煮

さば缶アレンジメニュー

【材料／2人分】

- ・さば味噌煮缶 ……1缶(150g)
- ・里芋 ……中4コ(250g)
- ・長ねぎ ……1/2本(50g)



里芋は皮をむき、厚さ5mmの輪切りにし、長ねぎは、長さ4cmのぶつ切りにしておく。



耐熱容器に切った野菜と、さば味噌煮缶を汁ごと入れ、ふんわりラップをして5分加熱する。



ラップをはずして全体をまぜ、味をなじませる。

【1人分：エネルギー 217Kcal、塩分 0.8g】

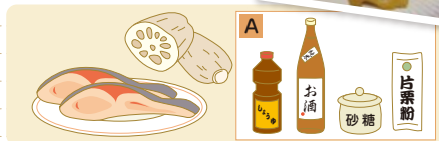
22 ぶりの照り焼き

やわらかい仕上がります

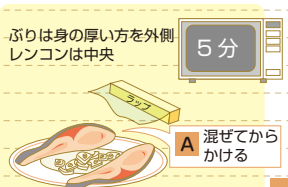
【材料／2人分】

- ・ぶり(切り身) ……2切れ(160g)
- ・れんこん ……1/2節(100g)

- ・しょうゆ ……大さじ2
- ・酒 ……大さじ1
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・片栗粉 ……ひとつまみ



レンコンは、皮をむいて4つ割りにし、厚さ5mmに切り、水につけアクを抜く。



ぶりは耐熱容器に、身の厚い方を外側にして並べ、水切りしたレンコンを中央に入れてAをかけ、ふんわりラップをして5分加熱する。



身を崩さないようにして煮汁をかけ、照りをつける。

【1人分：エネルギー 274Kcal、塩分 1.9g】

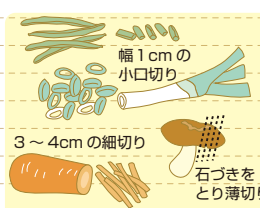
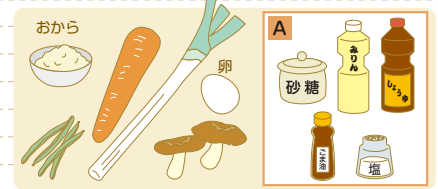
23 まろやかおから

彩り豊かなおからです

【材料／2人分】

- ・おから ……70g
- ・さいいんげん ……40g
- ・にんじん ……40g
- ・長ねぎ ……1/2本(50g)
- ・しいたけ ……2個(30g)
- ・卵 ……1個

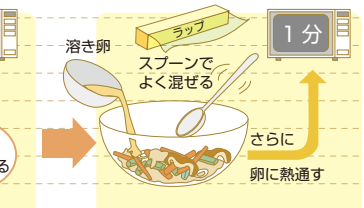
- ・砂糖 ……小さじ2
- ・みりん ……小さじ2
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・ごま油 ……小さじ1
- ・塩 ……少々



いんげん、ねぎは幅1cmの小口切り、にんじんは長さ3～4cmの細切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。



耐熱容器に①おからをほぐし入れ、②切った野菜を並べて③Aを回しかける。ふんわりラップをして5分加熱する。



ラップをはずし、溶き卵を入れてスプーンでよく混ぜ、ふたたびラップをかけて1分加熱して卵に熱を通す。

【1人分：エネルギー 147Kcal、塩分 1.2g】

24 つぶつぶ豆カレー

大豆たっぷり お腹も大満足

【材料／2人分】

- ・大豆水煮缶 ……60g
- ・豚ひき肉 ……50g
- ・玉ねぎ ……50g
- ・なす ……50g
- ・にんじん ……25g
- ・セロリ ……25g
- ・カレールー ……30g
- ・ケチャップ ……大さじ1/2
- ・水 ……1カップ(200ml)
- ・ごはん ……300g



野菜は大豆の大きさに揃えて切る。(なすは切ったら水につけてアクを抜き、水気を切っておく)



耐熱容器に野菜と大豆を混ぜて入れ、ひき肉と刻んだカレールー、ケチャップ、水を加える。ふんわりラップをして3分加熱する。



一度ラップをはずしてよくかき混ぜ、ふたたびラップをかけて1分加熱する。ごはんとともに皿に盛り付ける。

【1人分：エネルギー 450Kcal、塩分 1.9g】