



酢サバ

	2人分	
サバ切り身	2枚	
塩こしょう	少々	
片栗粉	適宜	
玉ねぎ	1/4個	
ピーマン	2個	
人参	1/4本	
茄子	1本	
おろししょうが	小さじ1	
☆	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1.5
	酢	大さじ1.5
	みりん	大さじ1
サラダ油	適宜	

★おすすめ献立★

1人分 約200kcal 塩分1.7

作り方

- ① サバは一口大に切り、塩こしょうをしておく。
- ② ①のサバに片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼く。焼けたら皿に取り出しておく。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマン、茄子は適当な大きさにきる。
- ④ サバを焼いたフライパンを洗い、サラダ油を熱し、おろし生姜を加え、香りが出たら、③の野菜を炒める。
- ⑤ ④の炒めた野菜に、②のサバを加え、☆の調味料で炒め、全体に味が絡んだら完成♪



酢豚の豚肉のかわりにサバを使った酢サバ!!!
お酢でさっぱり食べられます。野菜はきのこ類を入れるとさらに食物繊維を摂る事が出来ます(^^♪

ほうれん草とえのきのわさび和え

	3~4人分	
ほうれん草	1袋	
えのき	1/2袋(50g)	
※白だし	小さじ2	
※ねりわさび	小さじ1	
すりゴマ	適宜	
鰹節	適宜	

1人分 約40kcal 塩分0.7g

作り方

- ① えのきはほぐして1/3程度の長さに切る。
- ② ほうれん草と①のえのきを熱湯でさっと茹で、冷水にとる。
- ③ ※の調味料を合わせ、②のほうれん草、えのきを和える
- ④ 最後にすりゴマ、鰹節を振って出来上がり！



ほうれん草は、これから冬にかけて、旬の時期をむかえます。冬のほうれん草は夏のものより、栄養価が高く、甘みも増します！なんと、ビタミンCは夏の物と比べると、3倍も多く含まれます(^^♪



スイートパンプキン

	小10個分	
かぼちゃ	300g(1/4個)	
砂糖	大さじ3	
豆乳(牛乳)	大さじ2	
バター	10g	
卵黄	適宜	

小1個 約45kcal

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて、柔らかくなるまで加熱する。(レンジでも可)
- ② ①のかぼちゃを潰しながら、砂糖・豆乳・バターを加えて滑らかにする。
- ③ ②をお好みの形に整え、表面に卵黄を塗る。
- ④ ③をトースターで焼き色がつくまで焼く。(約10分)



さつま芋のかわりにかぼちゃを使った。おやつです！かぼちゃには、食物繊維やβカロテンが豊富に含まれます。糖質も少なく、よりヘルシーです(*^_^*)

