



★おすすめ献立★



ツナ缶でドライカレー 2人分

1人分(ご飯150g含む)約640kcal たんぱく質27g 塩分1.7g

- ツナ缶 1缶(80g)
- 大豆(水煮) 1/2パック(70g)
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/2本
- えのき 1/2袋
- にんにく 1かけ
- カレー粉 大さじ1.5
- ケチャップ 大さじ3
- 塩こしょう 少々
- オリーブオイル 適量
- ウスターソース(お好みで) 少々
- 卵 2個

作り方

- ① 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにし、人参は細切り、えのきは1cm程度にざく切りにしておく。
- ② オリーブオイルを熱したフライパンに①のにんにくを入れ、香りがしてきたら、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ ②のフライパンに、ツナ缶(汁ごと)・大豆水煮(水をきって)・①の人参・しめじを加えさらに炒める。野菜に火が通ってしんなりしたら、★の調味料を加え全体に馴染むように炒める。お好みでウスターソース少々入れても美味!
- ④ 半熟の目玉焼きを焼く。
- ⑤ ご飯に③のドライカレー、④の半熟目玉焼きを盛り付け完成♪



★



ワンプレートに盛り付けて、休日のランチにいかがでしょう?



チーズ入り厚揚げの照り焼き 2人分

1人分 約230kcal たんぱく質13g 塩分0.9g

- 厚揚げ 1枚
- スライスチーズ 1枚
- 大葉 2枚
- 片栗粉 適量
- ごま油 適量
- 麵つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- 水 大さじ3
- 刻みネギ 適量

作り方

- ① 厚揚げはさっと熱湯をかけて油抜きし、半分に切り、更に側面に切り込みを入れる。
- ② スライスチーズは4等分、大葉は半分に切り、①の厚揚げに1枚ずつ挟む。
- ③ ②に片栗粉をまんべんなくまぶし、ごま油を熱したフライパンで焼く。(中火)
- ④ 両面にうっすら焼き色が付いたら、麵つゆ、水を入れ、弱火にし、両面に味を染み込ませ刻みネギをのせ完成♪



お麩ラスク 約5人分

1人分 約60kcal たんぱく質2g

- お麩 20g
- バター 大さじ1.5
- 砂糖 大さじ3
- きな粉 大さじ2

作り方

- ① フライパンにバターを入れ火にかけて、溶けてきたら、お麩を加え、バターが全体に絡まるように中火で炒める。
- ② ①に砂糖を入れ、良い焼き色が付くまで、炒める。表面が硬くなったら、平皿に移して冷ます。
- ③ お麩の粗熱がとれたら、きな粉と、ともにビニール袋に入れ、シャカシャカ振り、お麩にきな粉をまぶして完成♪



お麩で簡単おやつ! 麩、きな粉にはたんぱく質が豊富に含まれます(*^_^*)