

さつま芋と鶏肉のグラタン

(材料) 2人分

さつま芋	160 g
鶏むね肉	80 g
たまねぎ	80 g
しめじ	80 g
いんげん	40 g
小麦粉	大さじ1と1/2
牛乳	200cc
サラダ油	小さじ1/2
ピザ用チーズ	40 g

(作り方)

1. さつま芋は1.5cm幅のいちょう切りにし、水にさらし電子レンジ600Wで3分かける。
2. 鶏肉はひと口大に切る。たまねぎは薄切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。いんげんはゆでて、3~4cm長さに切る。
3. フライパンにサラダ油をしいて、鶏肉を炒め8割程度火が通ったらたまねぎ、しめじを加え、しんなりしたらさつま芋を加える。
4. 3に小麦粉を加えて炒め合わせ、粉っぽさがなくなったたら牛乳を加え、トロトロになるまで混ぜる。グラタン皿に移してチーズをのせてオーブンで焼く。焦げ目がついたら完成。

(1人分) エネルギー 359kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.9g 塩分 0.7g

ブロッコリーの梅和え

(材料) 2人分

ブロッコリー	80g
キャベツ	50g
しめじ	1/2パック
オリーブ油	小さじ1
梅干し	18g (2個)
かつお節 (ミニパック)	1袋
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
水	適量
塩・少々 (梅干しの塩分で加減する)	

(作り方)

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は短冊に切る
2. キャベツは一口大に切る。しめじは、石突きを切ってほぐす。
3. フライパンにオリーブ油を入れしめじを炒める。
4. 3のフライパンにブロッコリーとキャベツを加え、水と好みで塩を入れる。蓋をして約3分蒸し焼きにする。
5. 梅干しは、種を除いて包丁でたたき、かつお節・みりん・しょうゆをあわせたものを加えて混ぜ合わせる。たたいた梅干しとかつお節は、少量取り分けておく。
6. 4の水気を切って5を加えて和える。小鉢に盛り付けて取り分けておいた梅干しとかつお節をのせる。

(1人分) エネルギー 58kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.5g 塩分 2.3g

野菜のおろし煮

(材料) 2人分

豚肉	50g
こんにゃく	75g (1/2袋)
長ネギ	85~100g
しめじ	50g
小松菜	10g
おろし大根	1カップ
砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1/2

(作り方)

- 豚肉は食べやすい長さに切る。こんにゃくは短冊切りにしどちらも湯通しする。
- 長ネギは、斜め切りにする。しめじは、小房に分ける。小松菜は、食べやすい長さに切る。大根は、おろしておく。
- 鍋にこんにゃく、豚肉、長ネギと小松菜の順に重ね、最後におろした大根を乗せAをまわし入れて煮る。
- 軽く混ぜ合わせて器に盛る。

(1人分) エネルギー 219kcal たんぱく質 8.1g 脂質 2.8g 塩分 3.6g

5色野菜のマヨネーズ炒め

(材料) 2人分

いんげん	8本
パプリカ（黄、赤）	各1/2個
生しいたけ	2個
えのきだけ	1/2袋
油	少々
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
ブラックペッパー	少々

(作り方)

- いんげんは茹でておく。
- 材料はすべて3cm程の長さに切る。
- フライパンに油を熱し、パプリカ、しいたけ、いんげん、えのきだけの順に炒める。
- 砂糖と酒を入れ、さっと混ぜ、しょうゆ、マヨネーズを入れる。
- ブラックペッパーを入れ、味を調える。

(1人分) エネルギー 106kcal たんぱく質 2.2g 脂質 7.0g 塩分 0.6g

いももち

(材料) 2人分

さつま芋	100g
片栗粉	20g
砂糖	4g
バター	4g

(作り方)

- さつま芋は皮をむき輪切りにして5分くらい水にさらし、ザルにあけ水けを軽く切る。耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジに600wで4分かける。
- さつま芋をつぶし、片栗粉、砂糖、バターを加えて混ぜ、4つに分けて小判型に成形する。
- フッ素加工のフライパンで、両面こんがり焼く。

(1人分) エネルギー 123 kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.7g 塩分 0g