

肉かぼちゃ

肉じゃがの目先を変えたおかず。

材料 (1人分) 332kcal、塩分 1.9 g、●15分

豚肩ロース肉(薄切り)	80 g	だし(または水)	100ml
かぼちゃ	100 g	砂糖	小さじ1・1/2
たまねぎ	1/4個(50 g)	しょうゆ	小さじ2

煮汁 A 酒 小さじ2

- ① かぼちゃは3cm大に切る。たまねぎは2cm幅のくし形切りにする。
豚肉は4~5cm長さに切る。
- ② 小さめの鍋にAを合わせ、かぼちゃの皮を下にして並べる。あいたところにたまねぎを加え、肉をほぐしながら加えて強火にかける。
- ③ 煮立ったらアクをとり、落としぶたをして(写真下)、鍋のふたをすらしてのせ、中火で約7分煮る。

落としぶたが
ポイント!

落としぶたをすると、少なめの煮汁でも全体にまわり、ムラなく煮えます。落としぶたはアルミホイルでも。鍋の大きさに合わせて丸く折り、穴を数か所にあけてのせます。



カレーきつねうどん

コンビニで売っている材料で作れる。

材 料 (1人分) 479kcal、塩 分 3.8 g、①15分

ねぎ	1/2本	だし	300㎖
サラダ油	小さじ1/2	みりん	大さじ2
油揚げ	1/2枚	しょうゆ	大さじ1
温泉卵	1個	カレールウ	20g
冷凍うどん			1玉(200g)

- ① ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは半分に切り、1.5cm幅に切る。
- ② 深めのフライパンに油を温め、ねぎを中火でさっと炒める。Aを加え、ルウを溶かしながら、ひと煮立ちさせる。うどん(凍つたまま)と油揚げを加え、2~3分煮る。
- ③ 丂によそい、温泉卵をのせる。



なめたけ

ごはんの友。

材 料 (1人分) 36kcal、
塩 分 1.3 g、④ 10分

えのきだけ 1/2パック(50g)
 しょうが 3 g
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 A しょうゆ 大さじ1/2
 赤とうがらし(小口切り) 1cm

- ① えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。しょうがは皮ごと細切りにする。
 ② 小さめの鍋に酒を入れて中火にかけ、沸いてきたらすぐ、①とA、赤とうがらしを加える。混ぜながら3~4分煮る。

※保存容器で2~3日冷蔵保存可。



きのこの甘酢炒め

ささっと炒めて終わり。

材 料 (1人分) 90kcal、
塩 分 0.5 g、④ 10分

しめじ 1/2パック(50g)
 エリンギ 1/2パック(50g)
 にんにく 小1片(5g)
 サラダ油 大さじ1/2
 甘 醋 A 塩 少々
 醋 大さじ1/2

- ① しめじは根元を落とし、小房に分ける。エリンギは3cm長さの薄切りにする。にんにくは薄切りにする。
 ② Aは合わせる。フライパンに油とにんにくを入れて温め、きのこを加えて中火で炒める。Aを加えて混ぜる。
 ※保存容器で2~3日冷蔵保存可。



ゆずはくさい

ちょっとだけ作れる。

材 料 (1人分) 21kcal、
塩 分 0.8 g、④ 10分

はくさい 1枚(100g)
 塩 小さじ1/4
 ゆず 1/4個分
 ゆずのしづり汁 1/2個分
 しょうゆ 少々

- ① はくさいは4cm長さ、1cm幅に切る。ボウルに入れて塩を加え、軽くもむ。ゆずの皮はごく薄くむき、せん切りにする。果汁をしづる。
 ② はくさいの水気を軽くしづり、ゆずの皮としづり汁、しょうゆを加えてあえる。
 ※保存容器で翌日まで冷蔵保存可。

しょうが
きんぴら

ピリッとしてごはんに合う。

材 料 (1人分) 133kcal、
塩 分 1.3 g、④ 15分

しょうが 大1かけ(20g)
 ごぼう 30 g
 にんじん 15 g
 ごま油 小さじ1
 しょうゆ・酒 各大さじ1/2
 A 砂糖・みりん 各小さじ1
 いりごま(白) 大さじ1

- ① しょうが、ごぼう、にんじんは2~3cm長さの細切りにする。
 ② Aは合わせる。フライパンにごま油を温め、①を中火で1~2分炒める。Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。ごまを加える。
 ※保存容器で3~4日冷蔵保存可。