

## ツナの揚げギョーザ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質 130kcal / 6.2g / 7.6g

- ●ツナ(缶)…1/2缶 ●ねぎ…1/3束 ●マヨネーズ…大さじ1+1/2 ●カレー粉…小さじ2/3 ●ギョーザの皮…8枚
- 揚げ油…適量



油をわたツナ、小口切りのねざ、調味料をませあわせる。



● スプーン1杯の具を対しずの皮にのせ半分に折る。



中温の油で揚げる。



## えびのケチャップ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質 94kcal / 11.3g / 0.1g

- ●えび(中)…12尾 ●ケチャップ…大さじ3 ●さとう…小さじ2 ●しょうゆ…小さじ2 ●酢…小さじ1
- 一味とうがらし…少々



調味料を入れ煮たたせる。

② えびは設をむいておく。



えびを入れ煮る。



## あさりのつくだ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質 39kcal 3.8g 0.1g

● あさりむき身(缶)…1/2カップ ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2 ● みりん…大さじ1 ● しょうが…1かけ

0



調味料を入れ着たたせる。

2



あさりを入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮る。