

ひじきのいため煮

エネルギー / たんぱく質 /

- 芽ひじき…大さじ2 油揚げ…1枚 とり肉 (こま切れ) …40g にんじん…1/4本 干ししいたけ…1枚
- ●油…小さじ1 ●さとう…大さじ1 ●酒…小さじ1 ●しょうゆ…大さじ2



ひじきは よく水洗いし、もど 油揚げ、にいじん、 しておく・チレレいたけも チレレいたけは ぬなま湯でもどしてかく。せい切りにする。



材料を油でいため、 調味し、意含める。



豚肉と大豆のケチャップ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質

- 豚肉…60g ●水煮大豆…80g ●グリンピース…大さじ1 ●ガーリック…少々 ●トマトケチャップ…大さじ2
- ●ソース…小さじ2 ●粉チーズ…大さじ1 ●塩…少々 ●こしょう…少々



油で豚肉をいため、 水と水煮大豆を加え 煮こむ。



①が煮えたら、 調味する。



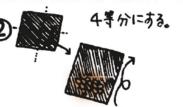
納豆ののり巻き揚げ

エネルギー / たんぱく質 /

納豆…60gしょうゆ…小さじ1焼きのり…1枚揚げ油…適量



納豆にしめゆを加え よく混ぜる。



焼きのりの 辛放び 納豆をまく。



油で揚げる。