

## ひじきのいため煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
73kcal / 2.6g / 2.6g

- 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

① ひじき、水、ぬるま湯、干しいたけ

② 油揚げ、にんじん、干しいたけはせん切りにする。

③ 材料を油でいため、調味し、煮含める。

ひじきはよく水洗いし、もどしておく。干しいたけもぬるま湯でもどしておく。

## 豚肉と大豆のケチャップ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
79kcal / 6.6g / 3.3g

- 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

① 豚肉、油、水、水煮大豆

② ソース、粉チーズ、こしょう、ガーリック、ケチャップ

①が煮えたら、調味する。

油で豚肉をいため、水と水煮大豆を加え煮こむ。

## 納豆ののり巻き揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
46kcal / 2.9g / 3g

- 納豆…60g ● しょうゆ…小さじ1 ● 焼きのり…1枚 ● 揚げ油…適量

① 納豆、しょうゆ

② 4等分にする、焼きのり

③ 揚げ油

納豆にしょうゆを加えてよく混ぜる。

焼きのりの半枚で納豆をまく。

油で揚げる。