

## かぼちゃのそぼろ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
88kcal / 4.4g / 2.9g

- かぼちゃ…1/8コ ● とりひき肉…60g ● しょうが…1/2かけ ● グリーンピース…大さじ1 ● 油…大さじ1/2
- さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1

①



かぼちゃは各し切り、しょうがはみじん切りにする。

②



油を入れてしょうが、とりひき肉をいためる。かぼちゃと調味料を入れて煮詰めグリーンピースを入れる。

## かぼちゃのフライ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
113kcal / 2.2g / 6.1g

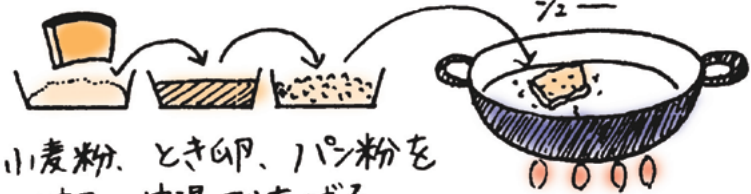
- かぼちゃ…1/5コ ● 小麦粉…大さじ2 ● 卵…大さじ2 ● パン粉…大さじ4 ● 揚げ油…適量

①



かぼちゃは厚さ1cmの1口大に切る。

②



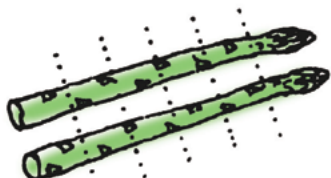
小麦粉、とき卵、パン粉をつけて、中温であげる。

## グリーンアスパラガスの梅肉あえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
19kcal / 2.4g / 0.2g

- グリーンアスパラガス…12本 ● 梅干し…大1コ ● かつお節…1パック(4g) ● しょうゆ…少々

①

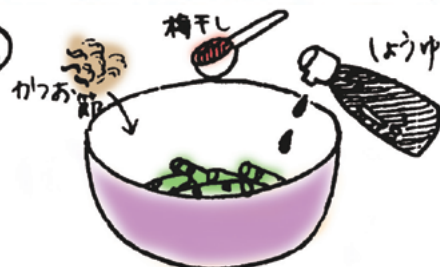


グリーンアスパラガスをゆでて水にさらし、3~4cmに切る。梅干しは種をとりみじん切りにする。



梅干しは種をとりみじん切りにする。

②



しょうゆと梅干しをあわせ、アスパラガスをあえ、かつお節を加える。

☆ きゅうりや、ゆでたぶきやにんじん、その他いろいろな野菜にあいます。