

たけのこのおかか煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
63kcal / 5.6g / 2.9g

- たけのこ (水煮) …60g ● とり肉 (角) …40g ● かつお節…1パック (4g) ● こんにゃく…1/5枚 ● さやいんげん…4本
- 油…小さじ1 ● さとう…小さじ1 ● しょうゆ…小さじ2 ● みりん…小さじ1/2 ● 塩…少々



① たけのこは乱切り、こんにゃくは乱切りしゆでる。さやいんげんはゆでて水にとり、2~3cmに切る。

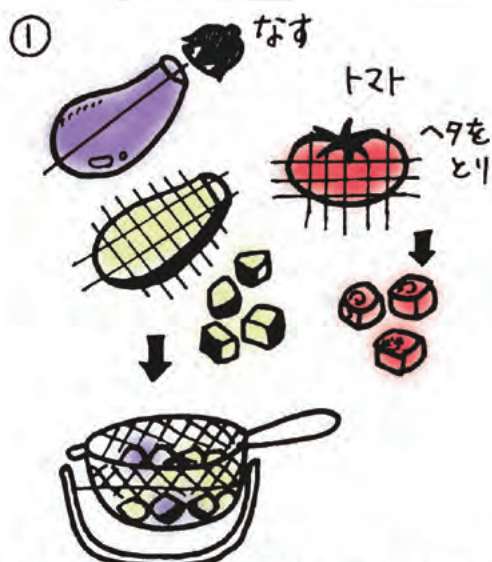


② 油を入れ、とり肉、たけのこ、こんにゃくをいため調味料を入れて煮る。しあげにかつお節とさやいんげんを加える。

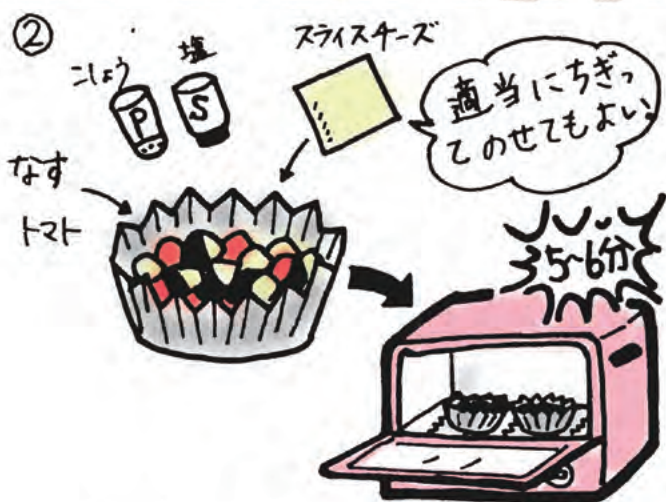
なすとトマトのチーズ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
42kcal / 2.7g / 2.6g

- なす1本 ● トマト…1/2コ ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● スライスチーズ…2枚



① なすは1cmの角切りにし水につけアクぬきする。トマトも1cmの角切りにする。



② アルミカップに なすとトマトを入れ塩、こしょうをし、スライスチーズをのせてオーブントースターで5~6分焼く。