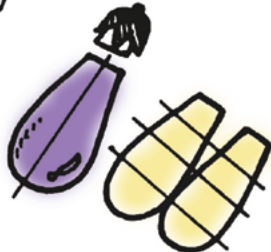


なすのソテー

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
29kcal / 1.3g / 2.1g

● なす…1本 ● 油…小さじ1 ● かつお節…1パック(4g) ● しょうゆ…大さじ1

①



なすはヘタをとり
4等分にし、水につ
ける。

②



フライパンに油を入れ
弱火でなすの両面を焼く。

③



アルミカップに焼いた
なすを入れ、かつお節
しょうゆをかける。

はくさいの浅漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
5kcal / 0.7g / 0g

● はくさい…1枚 ● 塩…少々 ● ちりめんじゃこ…大さじ1 ● 酢…小さじ1 ● しょうゆ…大さじ1

①



はくさいは たんざく切りにし
塩をする。

②



ちりめんじゃこ
は熱湯をかけ
酢をふいておく。

③



はくさいの水気をしぼり
ちりめんじゃこ、しょうゆ
を入れて混ぜる。

もやしのカレーいため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
23kcal / 0.8g / 2.1g

● もやし…1/2袋 ● 塩…少々 ● カレー粉…小さじ1 ● 油…大さじ1/2

①



もやしはよく洗い
いためやすいように
半分くらいに切る。

②



フライパンに油を入れ
もやしをいためる。

③



火が通ったら塩、カレー
粉で味をつける。