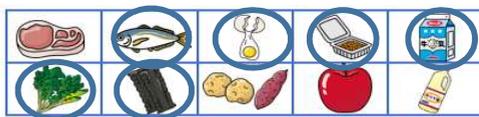


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品



たらこバターうどん



『材料』 4人分

冷凍うどん・・・・・・・・・・4玉
 たらこ・・・・・・・・・・80g
 (皮を取ってほぐす)
 バター・・・・・・・・・・40g
 めんつゆ(2倍)・・・・120ml
 刻みねぎ・・・・・・・・・・適量
 刻みのり・・・・・・・・・・適量
 ブロッコリースプラウト適量

『作り方』

- ① 冷凍うどんは茹でます。
- ② ボウルに、たらこ・めんつゆ・バターを①の茹で上がった麺を入れよく混ぜます。
- ③ 器に②を盛り付け、刻みねぎ・刻みのり・ブロッコリースプラウトを上のにせ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 304 kcal
 炭水化物 47.0 g
 脂質 9.8 g

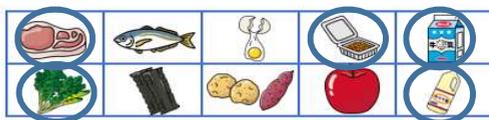
たんぱく質 11.0 g
 食物繊維 2.9 g
 塩分相当量 2.7 g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



🍷 揚げのピザ 🍷



『材料』 4人分

揚げ (長方形のもの) 100g
 玉ねぎ・・・1/2個
 マッシュルーム・・・4個
 ピーマン・・・1個
 ウィナー・・・4本
 サラダ油・・・大さじ1
 ピザソース・・・大さじ2
 ピザ用チーズ・・・80g

『作り方』

- ① 玉ねぎとマッシュルームは薄切り、ピーマンは種を取り輪切りに
ウィナーは5～6mmの斜め切りにします。
- ② 揚げはペーパータオルではさみ、まな板に置きめん棒などで転
がして油抜きをし、揚げの3辺に切りこみをいれ1枚に広げます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・マッシュルームを炒め玉
ねぎがしんなりしたら一度取り出します。
- ④ 揚げにピザソースを全体にぬり、③の具材とピザ用チーズを散
らしオーブントースターで200℃で5～10分焼き焦げ目をつけ皿
に盛り完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>295</u> kcal	たんぱく質	<u>17.8</u> g
炭水化物	<u>4.9</u> g	食物繊維	<u>1.2</u> g
脂質	<u>24.5</u> g	塩分相当量	<u>1.2</u> g

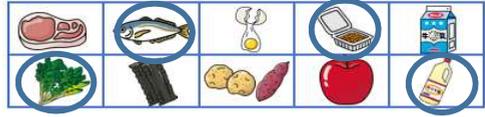


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



 **カニカマとキャベツの煮物** 

『材料』 4人分



キャベツ・・・100g

カニカマ・・・4本

きゅうり・・・1本

もやし・・・100g

④

ごま油	・・・	小さじ2
しょうゆ	・・・	大さじ2
すりごま	・・・	大さじ2

『作り方』

- ① キャベツは洗って食べやすい大きさに切り、もやしと一緒に茹でます。
- ② きゅうりは千切りにし、塩を振り少し置き水気を絞り、カニカマはほぐしておきます。
- ③ ボウルに④、①の野菜とカニカマを入れて和え、器に盛り完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>98</u> kcal
炭水化物	<u>6.6</u> g
脂質	<u>5.7</u> g

たんぱく質	<u>6.2</u> g
食物繊維	<u>1.9</u> g
塩分相当量	<u>1.8</u> g

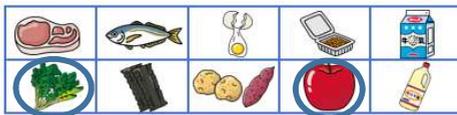


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



野菜ジュースのとろとろ寒天

『材料』 4人分



野菜ジュース	400ml
フルーツミックス缶	1缶
フルーツミックス缶	
シロップ	100ml
(足りない場合水を足して100mlに)	
寒天パウダー	2.5g



『作り方』

- ① フルーツミックス缶はシロップとフルーツに分けておきます。
- ② 野菜ジュース（200ml）とシロップ、粉寒天を鍋に入れて中火で熱し、沸騰したら2分程かき混ぜます。火を止め、残りの野菜ジュース（200ml）を少しずつ加えよく混ぜます。
- ③ フルーツを容器に並べ②の寒天液を流し入れます。余熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>56</u> kcal	たんぱく質	<u>1.0</u> g
炭水化物	<u>13.8</u> g	食物繊維	<u>1.6</u> g
脂質	<u>0.2</u> g	塩分相当量	<u>0.0</u> g

