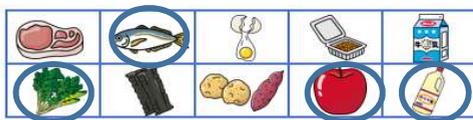


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



 **野菜とあじのマリネ** 

『材料』 4人分



- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 人参・・・・・・・・1/3本
- ピーマン・・・・・・・・1個
- トマト・・・・・・・・1/2個
- レモン・・・・・・・・1/2個
- あじ（3枚おろし）・4枚
- かんたん酢・・・・・・・・大さじ4
- 塩、こしょう・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量

『作り方』

- ① 玉ねぎは縦半分に切り薄切り、トマトは1cm角、レモンは薄切り、ピーマンはへたをとり縦半分に千切り、人参は皮をむき千切りにして塩もみします。
- ② あじは長さを半分にして塩・こしょうを軽く振り、片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油でカリッと揚げます。
- ③ ボウルに②のあじが熱いうちに①とかんたん酢を加え味をなじませ、器に盛りつけ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

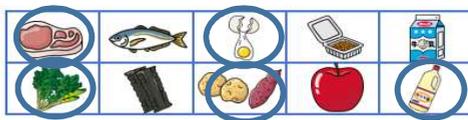
エネルギー	<u>298</u> kcal	たんぱく質	<u>8.6</u> g
炭水化物	<u>14.8</u> g	食物繊維	<u>1.7</u> g
脂質	<u>24.1</u> g	塩分相当量	<u>1.7</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



 **スペイン風オムレット** 

『材料』 4人分



じゃが芋・・・3個
 ベーコン・・・4枚
 玉ねぎ・・・1個
 卵・・・・・・・・4個
 サラダ油・・・大2
 塩、こしょう・・・適量

④ [ソース・・・大さじ2
 ケチャップ・・・大さじ2

『作り方』

- ① じゃが芋は皮をむき千切りにし水にさらします。ベーコンは細切り、玉ねぎは縦半分に切り薄切り、卵は溶きほぐしておきます。
- ② 小さめのフライパンにサラダ油を入れ熱し、ベーコン・玉ねぎを軽く炒め、じゃが芋を入れて芋が透き通るまで炒め、塩・こしょうで味をつけます。
- ③ ②に溶き卵を入れ半熟になったら弱火にし10分位焼き、竹串をさして何もついてこなかったら出来上がり。
- ④ 切り分けて皿に盛り、④を混ぜ合わせたソースをかけ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>247</u> kcal	たんぱく質	<u>12.8</u> g
炭水化物	<u>21.4</u> g	食物繊維	<u>8.3</u> g
脂質	<u>14.7</u> g	塩分相当量	<u>1.8</u> g

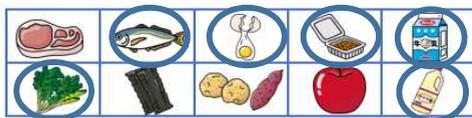


主な調理器具



トースター

このレシピでとれる食品群



ピーマンのグラタン

『材料』 4人分



ピーマン	4個
ツナ缶	1缶 (70g)
ミックスベジタブル	大さじ2
トマト	4個
ピザ用チーズ	適量
しょうゆ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2

『作り方』

- ① ピーマンは種とへたを取り縦半分に切り、ミックスベジタブルは解凍しておきます。プチトマトはへたを取り、4等分に切ります。
- ② ツナ缶の油を切りミックスベジタブル・トマト・ツナをマヨネーズ・しょうゆで混ぜ合わせます。
- ③ ①に②を詰めてトマト・ピザ用チーズを適量のせトースターで焦げ目がつくまで焼きます。
- ④ 皿に盛り完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>166</u> kcal	たんぱく質	<u>7.9</u> g
炭水化物	<u>7.2</u> g	食物繊維	<u>1.9</u> g
脂質	<u>12.5</u> g	塩分相当量	<u>0.5</u> g

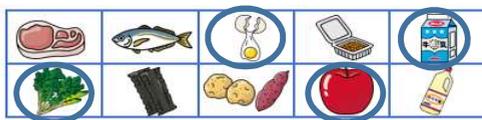


主な調理器具



オーブンレンジ

このレシピでとれる食品群



🍌 野菜ケーキバナナのせ 🍌

『材料』 4～6個



ホットケーキミックス150g
 砂糖・・・・・・・・・・40g
 卵・・・・・・・・・・1個
 野菜ジュース・・・・・・100ml
 溶かしバター・・・・・・30g
 バナナ・・・・・・・・・・1本
 レモン汁・・・・・・・・・・適量
 ホイップクリーム・・適量
 （市販のもの）

『作り方』

- ① オーブンは180℃で予熱し、バナナは1cm幅に切りレモン汁をかけておきます。
- ② 卵に砂糖を合わせ泡立て、角が立つまで泡立てます。
- ③ ボウルにホットケーキミックスを混ぜ合わせ、野菜ジュース・溶かしバターを入れて泡だて器で混ぜ、②を少しずつ入れよく混ぜ合わせます。
- ④ 型に③を8分目まで流し入れ180℃のオーブンで18分焼きます。竹串でさし生地がついてこなければ焼き上がりです。4～6等分にカットし皿に盛り、ホイップクリームとバナナを飾り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>243</u> kcal	たんぱく質	<u>4.4</u> g
炭水化物	<u>33.0</u> g	食物繊維	<u>0.8</u> g
脂質	<u>10.9</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g

