

・副菜(5品)

1. ごぼうと人参、こんにゃくのきんぴら

142 Kcal(1人分)

ごぼう	2本	人参	1本
こんにゃく	1枚		

調味料A

だし汁	50cc
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

調味料

白ごま	適量
七味唐辛子	適量
サラダ油	小さじ2



<作り方>

- ① ごぼうは洗ってささがき又は、細切りにする。人参は細切りに、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ② ①を油で炒め、しんなりしたら調味料Aを入れ、蓋をして弱火で10分弱煮る。
- ③ 蓋をとり中火で水分を飛ばす。お好みで、白ごまや七味唐辛子を入れる。

2. 長芋のガレット

160Kcal(1人分)

長芋 300グラム スライスチーズ 4枚

調味料

醤油 少々 サラダ油 大さじ2
小麦粉 大さじ3



<作り方>

- ① 長芋は皮をむいて適当な大きさに切り、ポリ袋に入れる。袋の上から麺棒などでたたいて長芋を細かくつぶす(長芋はすっても良い)。
- ② チーズは、1cm角ほどにちぎり、チーズと小麦粉を①の袋に加える。もんで混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ、温める。袋の隅を少し切って中身をフライパンに約12個に落とし入れる。中火で約3分焼き、焼き色がついたら返し、裏も3分焼く。
- ④ 醤油をつけて食べる(ノリで巻いてもおいしい)。



3. ピーマンの当座煮

41Kcal(1人分)



ピーマン	230グラム	じゃこ	15グラム
------	--------	-----	-------

調味料

酒	大さじ1・1/2	醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2	サラダ油	小さじ1・1/2

<作り方>

- ① ピーマンは種を除き、千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンを入れて油がなじむ程度に炒める。
- ③ じゃこと調味料を加え、汁気がなくなるまで、混ぜながら炒り煮する。

4. さつま芋の牛乳煮

194Kcal(1人分)

さつま芋 1本(400グラム)

調味料A

バター 15グラム

砂糖 20グラム

牛乳 150cc

塩 小さじ1/2



<作り方>

- ① さつま芋の皮をピーラーで所々むく。むいたら1.5cmくらいの輪切りにする。
- ② 鍋に水100ccと調味料Aを入れ火にかける。
砂糖がとけてきたタイミングで、①のさつま芋を入れて煮込む。
- ③ さつま芋が柔らかくなって、水分が飛んだら出来上がり。

5. さつま芋のレモン煮

136Kcal(1人分)

さつま芋 1本(約300グラム) レモン 1/2個

調味料A

砂糖 40グラム 塩 小さじ1/2

<作り方>

- ① さつま芋は、皮をピーラーで所々むく。むいたら、1.5cmくらいの輪切りにし水にさらす。
水をきる。レモンはよく洗い、薄い輪切りにする。
- ② ①に水2カップ、調味料Aを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。

