



- * 材料は2人分、栄養価は1人分です。
- * 1カップ = 200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5mlです。電子レンジは500Wが目安です。

切干大根のミルク味噌汁

魚のごま焼き

レンジチャブチェ

(材料)	
切干大根	5 g
にんじん	20 g
ごぼう	30 g
しいたけ	20 g
乾燥かつわかめ	1 g
だし汁	300 cc
みそ	小さじ2
スキムミルク	大さじ1

(材料)		
魚の切り身	140 g	
{ にんにくすりおろし 少々 しょうが汁 小さじ1 しょうゆ 小さじ2		
	レタス	40 g
	サラダ菜	40 g
青じそ	2枚	
白ごま	大さじ2 (18g)	

(材料)	
玉ねぎ	1/2個(100g)
人参	1/3本(50g)
小松菜	2株(50g)
しめじ	1/2袋(50g)
桜えび	大さじ1(4g)
{ しょうゆ 大さじ1/2 ごま油 大さじ1/2	
	砂糖

《作り方》
 切干大根は水でよく洗い食べやすい長さに切り、冷めただし汁につけて戻す。ごぼうは皮をこそげてむき、ささがきにして水にさらす。にんじんはせん切り。しいたけは石付きを取ってせん切り。かつわかめは水で戻しておく。鍋に の材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。味噌、スキムミルクを溶き入れ、わかめを加える。

《作り方》
 魚は8mm厚さに切り、調味料に20分つける。レタス、青じそはせん切り。サラダ菜は洗って水気をきる。魚の片面にごまをつける。グリル又はオーブントースターを温め、アルミ箔に少し油を塗り(分量外)、5分程度焼く。器に野菜を敷き、魚を盛り付ける。

《作り方》
 玉ねぎ、人参はせん切り。(スライサーを使うと厚さを均一にできて便利です!) しめじは根元を切り落とし食べやすくさく。小松菜は5cm長さで食べやすい大きさに。調味料と材料を混ぜ、ラップをしてレンジで3~4分加熱する。

(一人分の栄養価)
 エネルギー: 38 kcal たんぱく質: 1.6 g 脂質: 0.2 g
 カルシウム: 47 mg 鉄分: 0.7 mg 食物繊維: 2.9g

(一人分の栄養価)
 エネルギー: 163 kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 8.1g
 カルシウム: 134mg 鉄分: 1.9mg 食物繊維: 1.9g
 塩分: 1.0g 葉酸: 55 μg

(一人分の栄養価)
 エネルギー: 80 kcal たんぱく質: 3.0g 脂質: 3.5g
 カルシウム: 92mg 鉄分: 1.0mg 食物繊維: 2.9g

《ポイント》
 だし、スキムミルク、味噌の組み合わせが野菜の味をひきたたせた一品です。

《ポイント》
 オーブントースターを使うことで余分な油を使わずに調理できます!
 魚はまぐろ、かつお、鮭など。鶏肉、豚肉、牛肉でも...お弁当のおかずにもピッタリの一品です。

《ポイント》
 野菜の加熱は100g = 1分~1分半が目安。イモ類や根菜類などは容器に水をひたひたに入れて電子レンジで加熱すると柔らかくなります!