

### モチピザ



170kcal

材 料 (6人分)	作 り 方
じゃが芋 大2個(200g位) 四角モチ 2個 油 大さじ1.5 ピザ用チーズ 100g キムチ 150g (酸っぱくなったもの) ケチャップ 大さじ1 砂糖 大さじ1 青のり } 適量 マヨネーズ } 塩コショウ }	<b>準備</b> ・じゃがいもは0.5cm位の厚さで輪切りにする ・モチは1cm位の厚さで切る ・キムチは2~3センチの長さで切ってから砂糖、ケチャップを混ぜておく <b>調理法</b> ① 熱したフライパンに油をひいて、切ったもちとじゃがいもを並べ、塩・コショウをし、ふたをして5分くらい中火で焼く ② 切ったキムチとチーズを①にのせ、ふたをして10分くらい焼き、青のりとチーズをかけて出来上がり

### 青菜と魚介のんにく炒め

182kcal



材 料 (4人分)	作 り 方
ほうれん草 460g パプリカ 1/2個 にんにく 2片 くるみ 20g えび 12尾 ブイヨン顆粒 4本 オリーブオイル 大さじ2 赤唐辛子(好みで) 2本 こしょう 少々 レモン 1/2個	① ほうれん草は5cmのざく切り、パプリカは細切り、にんにくは薄切り、くるみは粗く刻んでおく ② えびは殻と背ワタを除き、背に切り込みを入れ、ブイヨン顆粒を1本振りかける ③ フライパンにオリーブオイル、①のんにく、輪切りにした赤唐辛子を入れて火にかけ、にんにくがこんがりとしらべえたら取り出す ④ フライパンに②のえびを加えて炒め、パプリカ、ほうれん草、くるみの順に加えてサッと炒め、残りのブイヨン顆粒とこしょうで調味して器に盛る ⑤ 取り出しておいたにんにくを散らし、くし型切りのレモンを添える



### きのこの豆乳スープ

151kcal



材 料 (4人分)	作 り 方
さやえんどう 8枚 大揚げ 1枚 しめじ 1袋 調整豆乳 700ml 固形コンソメ 1個と1/2個 塩・こしょう 少々	① さやえんどうは、筋を取り、下ゆでし、千切りにする ② 大揚げは、油抜きし、細く切る ③ しめじは、根元を切り、小房にほぐしておく ④ 鍋に豆乳、コンソメを入れ、ひと煮立ちさせ、大揚げ、しめじを入れ、味をみて、塩、こしょうをする ⑤ 器に盛り、さやえんどうを散らす

### ヨーグルトコールスロー

104kcal



材 料 (4人分)	作 り 方
キャベツ 4枚 紫玉ねぎ 1/4個 きゅうり 1本 セロリ 1/4本 塩 小さじ1/2 リンゴ 1/4個 レモン汁 小さじ1 プレーンヨーグルト 120g マヨネーズ 大さじ2 A 粒マスタード 大さじ2 はちみつ 大さじ1 黒コショウ 少々	① 材料を切る キャベツは太めの千切り、紫玉ねぎは薄切りに。きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切り、セロリも斜め薄切りにする ② 材料を混ぜる ボウルに①を入れ、塩を振りかけて混ぜ合わせ、しばらく置いてしんなりしてきたら出てきた水気を切る ③ リンゴの下ごしらえをする リンゴの皮の部分をよく洗い、皮付きのままちょう切りにしてレモン汁を振りかけておく ④ 仕上げる ②と③を混ぜ合わせたAであえて器に盛る

成 分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	塩 分 g
モチピザ	170	6.5	8.0	26.7	31.5	1.1	1.2
青菜と魚介のんにく炒め	182	9.2	4.3	7.9	92.7	4.8	0.2
きのこの豆乳スープ	151	10.8	13.9	31.4	123.4	2.3	3.8
ヨーグルトコールスロー	104	3.5	2.4	19.5	102	2.9	0.8
計	607 kcal	30.0 g	28.6 g	85.5 g	349.6 mg	11.1 g	6.0 g