

* なすピザ



材料(2人分)	分量	
なす	1本(160g)	
玉ねぎ	30g	
ピーマン	1/2個	
ピザ用チーズ	40g	
A {	トマトケチャップ	小さじ2
	酢	小さじ2
	ミニトマト	1個
	黒こしょう	少々

- ① なすは、縦半分に切る。皮の部分を粗く斜めに切る。なすの中の部分をスプーンですくいとり、一口大に切る。なすを皮の中にもどす。耐熱容器に入れ、なすにラップをして、電子レンジで600w40秒かける。
- ② ケチャップと酢、薄切りしたトマトを電子レンジで600w30秒かけてソースを作る。
- ③ ①に薄切りした玉ねぎとピーマンをのせ、②をかけ、チーズをのせる。
- ④ フライパンにクッキングシートをしき、③のなすを入れ、ふたをして、弱火で焼く。お好みで黒こしょうをふる。



コーン、アスパラ、ベーコンなどお好きな具材をトッピングしてみてください♪



1人分

エネルギー88kcal たんぱく質5.7g 脂質5.2g 食塩相当量0.7g

* 豆乳味噌汁

材料(2人分)	分量
さつまいも	60g
干しいたけ	1枚
ミニトマト	4個
豆乳	150cc
だし汁	150cc
味噌	小さじ2
ねぎ	10g



- ① さつまいもは1cmの角切りにする。しいたけは、水に戻し、1/4に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② だし汁に、さつまいもとしいたけを入れ煮る。火が通ったら、豆乳とミニトマトを入れる。味噌を溶き入れる。
- ③ 器に盛り、斜め細切りしたねぎをのせる。



豆乳を入れたら沸騰させないようにしましょう。沸騰させると分離してしまいます。



1人分

エネルギー106kcal たんぱく質5.3g 脂質2.1g 食塩相当量0.7g



パプリカのおかか和え

材料(4人分)	分量	
赤パプリカ	1個(150g)	
黄パプリカ	1個(150g)	
A	クリームチーズ	個包装2個分(36g)
	かつお節	小袋2パック
	ポン酢しょうゆ	小さじ2



作り方

- ① パプリカは縦半分に切って、種とヘタを取って細切りにする。
- ② ふんわりとラップをし、レンジで600W2分加熱し、冷めたら水気をふく。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、パプリカを加え、和える。



パプリカにはビタミン類が豊富に含まれています。特にビタミンCはピーマンの2倍以上です!



1人分

エネルギー55kcal たんぱく質2.5g 脂質3.2g 食塩相当量0.3g



ゴーヤとカニかまのマヨ和え

材料(4人分)	分量	
ゴーヤ	1本(250g)	
かにかまぼこ	70g	
A	マヨネーズ	大さじ3
	砂糖	小さじ1



作り方

- ① ゴーヤは、縦半分に切って中のワタと種を取り、幅5mmの薄切りにする。たっぷりのお湯(苦みを和らげるため)で30秒ほど茹で、ざるにあげて冷ます。
- ② かにかまは、ほぐしておく。
- ③ ボウルにゴーヤ、かにかま、Aを入れ、なじむまで和える。



ゴーヤの苦みとマヨネーズのまろやかさがよく合います!



1人分

エネルギー88kcal たんぱく質2.9g 脂質7.0g 食塩相当量0.6g



きゅうりのみそマヨあえ

材料(2人分)	分量	
きゅうり	1本(100g)	
トマト	50g	
A	砂糖	小さじ1/4
	味噌	小さじ1/2
	白ごま	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1



- ① きゅうりは、ピーラーでしましに皮をおき、千切りにする。塩少々(分量外)をふり、水気を切る。トマトは一口大に切る。
- ② ボウルにAの調味料を合わせ、きゅうりとトマトを入れ混ぜ合わせる。



オクラや人参、青菜類など他の野菜に変えてもおいしいですよ♪



1人分

エネルギー68kcal たんぱく質1.5g 脂質5.3g 食塩相当量0.3g



ゴーヤのツナポン酢サラダ

材料(2人分)	分量
ゴーヤ	100g
パプリカ	40g
ツナ缶(水煮)	30g
ごま油	大さじ1
ポン酢	大さじ1
かつお節	小袋1パック



- ① ゴーヤはヘタを落とし、スプーンでワタを取り除き薄切りにする。
- ② ボウルにゴーヤと砂糖、塩各小さじ1(分量外)を入れてよく揉みこみ、水気を絞る。沸騰させた鍋にゴーヤを入れ、すぐお湯を切る。水にさらして粗熱を取り、水気を切る。
- ③ パプリカは千切りし、フライパンで炒め冷ましておく。
- ④ 別のボウルに、シーチキンとごま油、ポン酢を混ぜ、ゴーヤとパプリカを入れて混ぜる。かつお節をふる。



1人分

エネルギー93kcal たんぱく質4.1g 脂質7.2g 食塩相当量0.7g