

1人分栄養価
エネルギー 153kcal
塩分 0.5g

豚肉と長芋のバターしょうゆ炒め



【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、長芋は3cm位の拍子切り、長ねぎは斜めに薄く切る。
2. フライパンに油を入れて熱し、豚肉、長ねぎを炒める。
3. 豚肉に火が通ったら長芋を入れて軽く炒めて、しょうゆで味付けする。
4. 火を止めて、バターを入れて余熱で溶かす。



【材料】 2人分

豚もも肉	120g
長芋	80g(5cm)
長ねぎ	20g(10cm)
油	適量
しょうゆ	小さじ1
バター	小さじ1

【ポイント】

- ・豚肉の代わりに、牛肉でもおいしくいただけます。



さくら海老と春菊の千チミ

1人分栄養価
 エネルギー 226kcal
 塩分 0.8g



【材料】 2人分

- 春菊……………30g(1/6束)
- 卵……………1個
- 干しさくら海老…15g(大さじ4)
- 小麦粉……………1/2カップ
- 水……………1/2カップ
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ごま油……………大さじ1
- コチジャン……………小さじ1

【作り方】

1. 春菊は2cm長さに切る。
2. ボウルに卵を割りほぐし、水、小麦粉、塩、こしょうを加えよく混ぜる。春菊、干しさくら海老も加えてさっくり混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、2を平らに流し入れ両面を焼く。
4. 4等分に切り分けて器に盛り、コチジャンを添える。

(ひとくちメモ) さくらえび

カルシウムやマグネシウムが豊富！
 戻してから使う際には、戻し汁も捨てずに使いましょう。

【ポイント】

- ・いつもの千チミをアレンジしてみましょう！春菊が苦手な方にもおすすめです。

1人分栄養価
エネルギー 170kcal
塩分 1.1g

長芋ステーキの野菜あんかけ



【作り方】

1. 長芋は約1.5cmの厚さに切り、皮をむく。
2. 人参、いんげん、生姜はみじん切りにする。
3. フライパンに油を入れて熱し、長芋を弱火で焼き色をつけ、蓋をして蒸し焼きにする。(約4~5分)
4. 焼き終わった長芋を一旦取り出す。
5. そのままのフライパンに、2と豚ひき肉を入れて炒め、酒、水を加える。
6. 火が通ったら、なめたけ瓶詰を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
7. 焼いた長芋を皿に盛り、6の野菜あんをかける。



【材料】 2人分

長芋	240g(15cm)
油	小さじ1
人参	20g(1/8本)
さやいんげん	20g(4本)
生姜	ひとかけ
豚ひき肉	40g
なめたけ瓶詰	50g
酒	大さじ1
水	80ml
片栗粉	小さじ1弱
水	大さじ1

【ポイント】

- ・長芋の厚さを変えることで食感が変わります。
厚切りでシャキシャキ、薄切りでホクホク！



もやしの天津風

1人分栄養価
 エネルギー 263kcal
 塩分 1.9g



【材料】 2人分

むきえび.....50g
 塩.....少々
 酒.....少々
 もやし.....100g(2/5袋)
 干し椎茸.....1.5枚
 長ねぎ.....10g(5cm)
 卵.....3個
 水.....大さじ2
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 酒.....大さじ1/2
 油.....大さじ1と1/2
 ごま油.....少々

(A)
 鶏がらスープの素
小さじ1/4
 湯.....1/2カップ
 酒.....大さじ1/2
 砂糖.....大さじ1/2
 しょうゆ.....大さじ1/2
 塩.....小さじ1/6
 片栗粉.....大さじ1/2
 水.....大さじ1/2

【作り方】

1. えびは背わたを除いて塩と酒をふる。もやしは洗ってひげ根をとる。
2. 干し椎茸は戻しておく。水気を絞って軸を落とし薄切りにする。長ねぎは長さを半分にして干切りにする。
3. ボウルに卵を割りほぐし、水を加えて混ぜる。えび、椎茸、長ねぎを加え塩、こしょう、酒を加えて混ぜる。
4. フライパン油を入れて熱し、3を入れ、油と卵が混ざるように木べらで全体を大きく混ぜる。
5. 半熟状になったら外側を木べらで軽く押さえるようにして円くまとめ、鍋肌からごま油を回し入れる。
6. 卵が固まったら皿などに移して裏返し、両面に焼き色がついたなら皿に盛る。
7. Aの材料を混ぜ合わせ、同じフライパンに入れて火にかける。とろみがついたらもやしを加え、ひと煮たちしたら6にかける。

【ポイント】

・もやしあんでボリュームアップ！

1人分栄養価
エネルギー 132kcal
塩分 0.8g

なすとひき肉のカレー炒め



【作り方】

1. なすは乱切りにし、水につける。たまねぎ、パプリカは一口大に切る。
2. フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、なす、パプリカを加えて炒める。
3. Aをよく混ぜ合わせ、2に入れてからめる。



【材料】 2人分

なす	140g(小2本)
玉ねぎ	50g(1/4個)
パプリカ	70g(1/2個)
豚ひき肉	50g
油	小さじ1
(A)	
カレー粉	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
水	大さじ1/2

【ポイント】

・子どもには小さめに切って、ごはんにかけて食べてもOK!



さんま缶のバーグ

1人分栄養価

エネルギー 133kcal

塩分 0.4g



【材料】 2人分

玉ねぎ.....40g(1/5個)

キャベツ.....40g(葉1枚)

さんまの蒲焼缶...40g(1/2缶)

卵.....1/2個

パン粉.....大さじ3

片栗粉.....大さじ1と1/2

油.....適量

キャベツ(付合せ用).....適量

【作り方】

1. 玉ねぎ、キャベツをみじん切りにする。

※キャベツの芯も無駄なく使います。

2. 油以外の全ての材料をボウルに入れ、手でこねて形を整える。

3. フライパンに油を入れて熱し、中火で両面に焼き目がつくまで焼く。

(ひとくちメモ) 魚の缶詰

骨まで食べられることで、カルシウムなど生の魚より豊富な場合もありますが、味付けしているものは、塩分が高いものもあります。調理の際は調味料を減らすなど気をつけましょう。

【ポイント】

・さんま以外の蒲焼缶などでもおいしいです。また、お好みでソースやマヨネーズをかけてもGOOD!

1人分栄養価
エネルギー 326kcal
塩分 1.4g

スイートコーンパンケーキ



【作り方】

1. チーズとハムは1cm角に切る。
2. ボウルにAを入れて混ぜてから、1のチーズとハムを混ぜる。
3. フライパンに油を入れて熱し、2を流し入れ、弱火で焼く。
4. 表面にプツプツ穴があいたらひっくり返し、両面を焼く。



【材料】 2人分

- チーズ.....25g(6Pチーズ1個)
ハム.....1枚
油.....小さじ1
(A)
ホットケーキミックス.....100g
クリームコーン缶.....75g
牛乳.....25ml
卵.....1/2個

【ポイント】

- ・おやつにもなる一品です。