

## ヘルシー野菜丼

《材料 4人分》

サラダ油 大さじ1

なす 1本

ズッキーニ 80g

トマト 80g

パプリカ(赤) 1/4個

パプリカ(黄) 1/4個

オクラ 2本

カイワレ 1パック

レタス 2枚

A タレ(醤油大さじ3・みりん大さじ3・砂糖大さじ3)

シソ 4枚

ご飯 4杯分



《下準備》

- オクラは塩でもんでから熱湯でサッと茹で、縦にカットしておきます。
- ナスは5mmの厚さにカットし水に漬けてアク抜きしておきます。
- レタスは適当な大きさにちぎります。
- シソはせん切りします。
- ほかの野菜は好みの大きさに切っておきます。

《作り方》

- 1 フライパンに油を熱し、油がきれいなうちにパプリカとズッキーニ、次にナスをこんがり焼いて取り出しておきます。  
※このあと大豆ハンバーグを焼きます。
- 2 1のフライパンが空いたら、Aの材料を入れひと煮立ちさせます。
- 3 プレートや丼にご飯を盛り、レタスを敷いて、彩りよく2の野菜をのせます。  
彩りにカイワレと茹でたオクラもそえていただきます。  
※今回は大豆ハンバーグも合わせます。

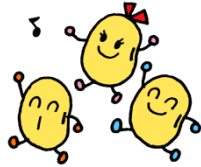
栄養量 1人分

エネルギー334 kcal たんぱく質 5.9g 脂質 3.7g 食物繊維 3.0g 塩分 2.0g

## 大豆ハンバーグ

《材料 4人分》

水煮大豆 280g



A (おろしにんにく小さじ1・おろし生姜小さじ1・片栗粉大さじ4・  
パン粉大さじ4・塩少々・こしょう少々)

サラダ油 大1

《作り方》

- 1 水煮大豆を粗くつぶしておく。にんにく、生姜は、すりおろしておきます。
- 2 大豆にAを加えよく練り小判型4個に成形します。
- 3 サラダ油をひいたフライパンでこんがり焼きます。

※野菜丼にそえていただくと、より美味しいです。

栄養量 1人分

エネルギー180 kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.5g 食物繊維 5.1g 塩分 0.3g

## トマトの卵のスープ

《材料 4人分》

昆布だし 800cc(1Lの水に3cmの昆布)

冷凍トマト 1個 (前日から冷凍しておく)

卵 1個

ナンプラー小さじ1

塩・こしょう少々



《作り方》

- 1 鍋に水、昆布を入れて弱火でゆっくり火にかけます。沸騰直前で昆布を取り出します。
- 2 冷凍トマトを流水にあてて皮をむいたあと、1cm位にカットし、1に加え沸騰後5分くらい煮ます。
- 3 溶き卵を作り、2に加え、強火でふんわりとかき卵にします。ナンプラー・塩・こしょうで調味し、器に注ぎ、好みてパセリ等をトッピングしていただきます。

※トマトのうまみとナンプラーの隠し味でさっぱりだけど旨みあるスープになります。

栄養量 1人分

エネルギー36 kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.3g 食物繊維 0.5g 塩分 1.0g