



肉じゃが



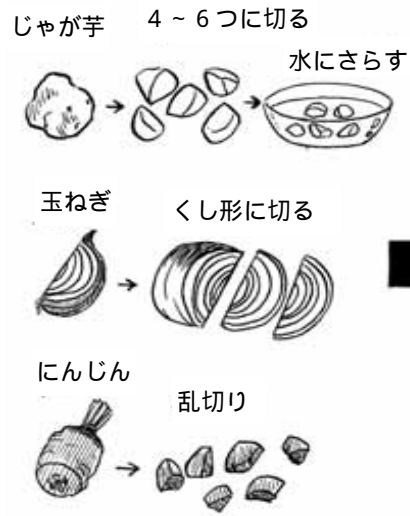
じゃがいも 1個
 にんじん 小1/4本
 玉ねぎ 1/4個
 豚肉 20g
 水 1/2カップ
 濃縮めんつゆ 大さじ1杯半

料理時間30分
 (つきっきり15分)

エネルギー	198kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	7.1g
塩分	2.3g

作り方

下ごしらえ



鍋に調味料と材料を入れ火にかけ、煮立つまで中火にする



煮汁がなくなるまで 12~15分煮る





かんたん鍋



豚もも肉 50g
豆腐 1/6丁
白菜 1/2枚
長ねぎ 1/2本
生しいたけ 1枚
春菊 1/6束

水
こんぶ 5cm
ポン酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
薬味(削り節など) 適宜

土鍋1/2
5cm
大さじ1
大さじ1
適宜

料理時間30分
(つきっきり20分)

エネルギー	169kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	7.2g
塩分	1.6g

作り方

下ごしらえ

豆腐 食べやすい大きさ



白菜 ざく切り



ねぎ ななめ切り

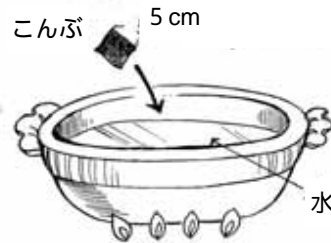


しいたけ 半分に切る



水にこんぶを入れて
火にかける

土鍋の大きさは
20cm位で
大丈夫です



具を入れてよく煮る



小皿にとり、ポン酢
と薬味をつける





魚のレンジ蒸し ★

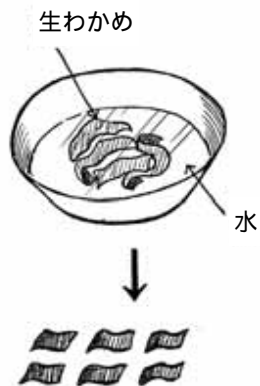
魚(銀だら・金目だい) 1切れ
 生わかめ(塩蔵) 20g
 酒 大さじ1/2
 しょうが汁 小さじ1/2
 三つ葉 1~2本
 ポン酢しょうゆ 大さじ1杯半

料理時間20分
 (つきっきり10分)

エネルギー	119kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	5.5g
塩分	2.1g

作り方

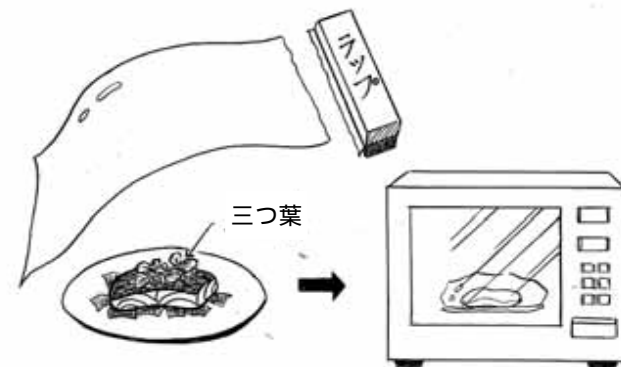
下ごしらえ
わかめを戻す



皿の上に水気を切ったわかめをしき、魚をのせてしょうが汁、酒をふる



ラップをして電子レンジで1~2分加熱





うなぎの卵とじ



- うなぎ蒲焼 1/2串
- ほうれん草 1/4束
- 煮汁
 - だし汁 50cc
 - しょうゆ 小さじ1
 - さとう 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1
- 卵 1/2個

料理時間20分
(つきっきり15分)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	10.2g
塩分	1.5g

作り方

下ごしらえ

かば焼き 一口大に切る



ほうれん草
3cmの長さに切る



浅型の鍋で煮汁を煮立てる



材料を煮る



卵でとじ、半熟で火を止める





いり豆腐

木綿豆腐	1/4丁	さとう	小さじ1
にんじん	小1/8本	しょうゆ	小さじ1
生しいたけ	1枚	卵	1/2丁
長ねぎ	2cm		
だし汁	1/4カップ		
塩	少々		

料理時間25分
(つきっきり20分)

エネルギー	128kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	6.3g
塩分	1.5g

作り方

