

ヘルシーなおかずでも満足！！

豆腐の甘辛豚肉巻き *healthy.03*

材料 (2人分)

豚もも薄切り肉	6枚	
薄力粉	大1	
木綿豆腐	150g	
大葉	3枚	
ごま油	小1	
A	水	大2
	しょうゆ	小1.5
	みりん	小1.5
	砂糖	小1
	顆粒の和風だし	小1/2

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りし、6本に細長く切る。(1人3本)
大葉は縦半分に切る。Aは合わせておく。
- ② 薄力粉の半分を茶漉しを使って薄く振り、そこに豚肉を広げ、残りの薄力粉を振る。
大葉1/2枚を置き、その上に①の豆腐をのせ、端からしっかり巻く。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②を全面よく焼く。
- ⑤ Aを回し入れて、④に絡めながらたれを煮詰める。

1人あたり エネルギー182kcal たんぱく質19.1g 脂質6.9g 食塩相当量0.9g

かきの山芋グラタン *healthy.04*

材料 (2人分)

かき	200g
山芋	200g
めんつゆ(濃縮)	大1
牛乳	大2
ピザチーズ	大2
お好みで七味唐辛子	少々

作り方

- ① かきは汚れを落とし、水気を拭く。
- ② 山芋は皮を剥きすりおろす。(袋に入れて叩いてもよい)
- ③ ②にめんつゆと牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱皿に①を並べ、③をかけてピザチーズを散らす。
トースターで15分ほど焼く。

1人あたり エネルギー199kcal たんぱく質14.5g 脂質7.6g 食塩相当量2.2g