

まぐろの漬け丼



まぐろ赤身 70g
 ねりわさび 少々
 焼きのり 1/4枚
 大葉 1枚
 又は貝割れ大根 1枚
 ごはん(中1杯) 140g

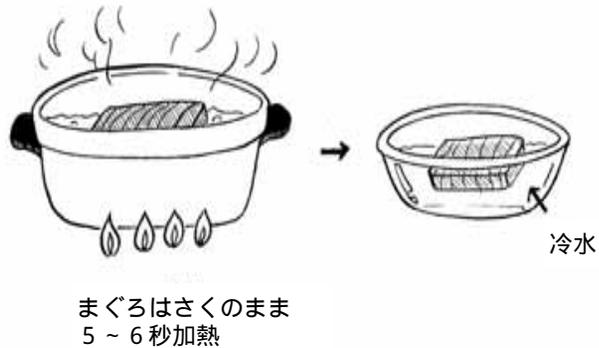
【漬け汁】
 しゅうゆ 大さじ1
 みりん 小さじ1/2

料理時間米から70分
 (つきっきり20分)

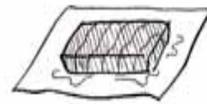
エネルギー	345kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	1.8g
塩分	2.2g

作り方

下ごしらえ
 まぐろは熱湯にくぐらせ、冷水にとる



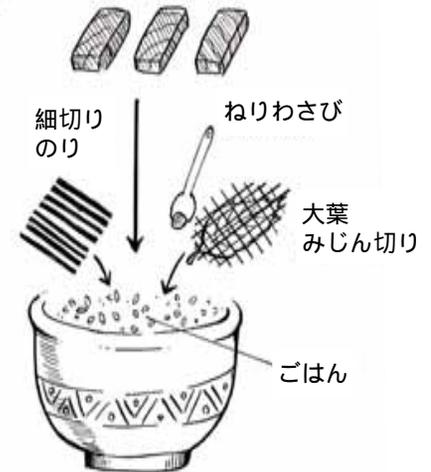
ペーパータオルで水気を拭き取る



漬け汁に30分つける



ごはんの上に盛り付ける
 5～6cmの厚さに切る





みそ煮込みうどん

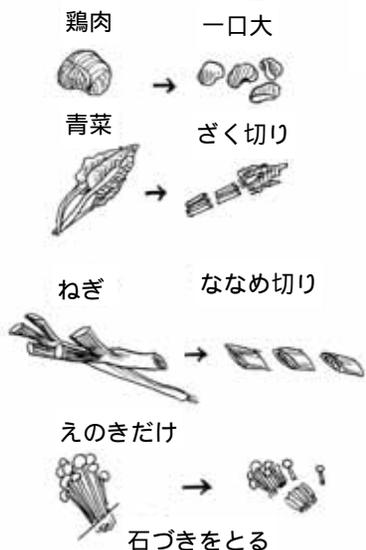
ゆでめん 1玉(230g)
 鶏肉 50g
 青菜 1/6束
 長ねぎ 1/2本
 えのきだけ 1/2袋
 だし汁 1カップ半
 みそ 大さじ1杯半

料理時間30分
 (つきっきり20分)

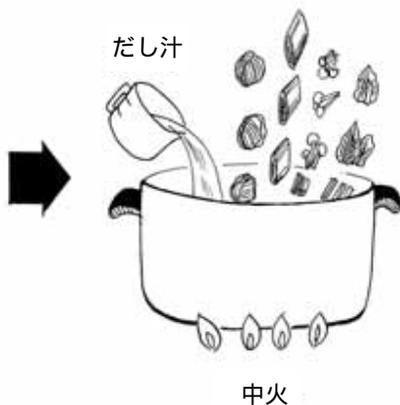
エネルギー	448kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	10.2g
塩分	4.4g

作り方

下ごしらえ



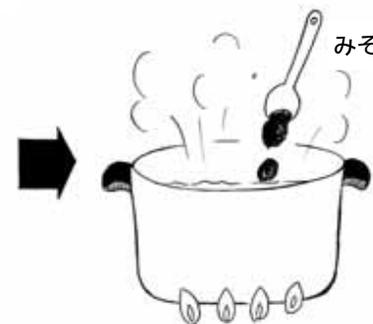
鍋にだし汁を煮立て、鶏肉と野菜を入れよく煮る



具が煮えたらゆでうどんを加えほぐす



みそをとかし入れ、さっと煮る





すいとん

小麦粉	1/2カップ強	玉ねぎ	1/4コ	料理時間45分 (つきっきり30分)
水	70ml	長ねぎ	1cm	
塩	小さじ1/3	だし汁	1カップ半	
鶏むね肉(皮なし)	40g	しょうゆ	小さじ2	
油揚げ	1/2枚			
にんじん	1cm			
大根	50g			
かぼちゃ	50g			

エネルギー	420kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	7.2g
塩分	3.6g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ
小麦粉+水+塩をねっておく



だし汁、切った材料を鍋に入れやわらかくなったらしょうゆで味付け



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です

ねっておいた小麦粉をスプーンで団子にして落とし入れる



団子に火が通ったらねぎを入れる



お好み焼き

- | | | | |
|------|----------|---------|------|
| 卵 | 1個 | キャベツ | 小1枚 |
| 豚肉 | 20g | ねぎ | 2cm |
| 小麦粉 | 1/2カップ | 桜えび | 大さじ1 |
| 牛乳 | 大さじ1と2/3 | とんかつソース | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 | マヨネーズ | 小さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ1 | 削り節・青のり | 適宜 |

料理時間20分
(つきっきり15分)

エネルギー	574kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	31.9g
塩分	1.8g

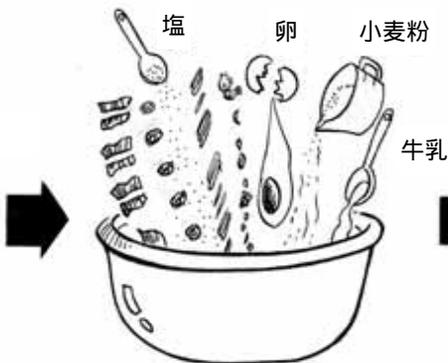
残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ



材料を混ぜる



油を入れて、両面を焼く。
ふたをして蒸し焼きにする



ソース、マヨネーズ、
青のりをかける

