

\*\*\* 今夜のカンタンおかず \*\*\*



もやしとささみの辛子あえ/4人分

調理時間：25分 174cal/1人分

もやし 1袋 (200g)

ささみ 2本 (80g)

塩・酒 少々

きゅうり 1本

ロースハム 3枚

卵 1個

<A>

しょうゆ 大さじ2

酢 大さじ1

ごま油 小さじ2

ねり辛子 小さじ1

砂糖 小さじ2

- <1> もやしは茹で、水気を切っておく。ささみは塩、酒をふり、電子レンジで4～5分加熱し、火が通ったら手で裂いておく。きゅうりとロースハムは細切りに。卵はいり卵にする。
- <2> <A>の調味料を合わせる。いり卵以外の材料と<A>の調味料を合わせ、最後にいり卵をちらす。

ワンポイント

もやしときゅうりを一度タレにつけておくと、水気が気にならずシャキシャキに。

\*\*\* 今夜のカンタンおかず \*\*\*



揚げ出し豆腐/4人分

調理時間：20分 138cal/1人分

もめん豆腐 1丁

小ねぎ 2本

大根 100g

しょうが 少々

揚げ油 適宜

小麦粉 適宜

かけ汁

だし汁 100cc

薄口しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

- <1> もめん豆腐はふきんに包み、十分に水気を切る。小ねぎは小口切り、大根としょうがはおろしておく。
- <2> 水切りしたとうふ1丁を12等分に切り、小麦粉をまぶして中温180℃くらいの油で、ゆっくり揚げる。
- <3> かけ汁を合わせて煮立てる。器に豆腐を盛り、かけ汁をかけて上に大根おろし、しょうが、小ねぎをかける。

\*\*\* 今夜のカンタンおかず \*\*\*



和風焼きそばパスタ/4人分

調理時間：20分 432cal/1人分

パスタ 600g

ベーコン 4枚

新玉ねぎ 小1個 (100g)

人参 30g

小ねぎ 少々

オリーブオイル 大さじ1

塩・こしょう 少々

顆粒コンソメ 小さじ2~3

- <1> 1cm幅に切ったベーコンとオリーブオイルをフライパンに入れ炒め、玉ねぎの薄切り、しめじの細切り、人参も加え炒める。
- <2> 茹でたパスタを入れ、全体を混ぜあわせ、顆粒コンソメ、塩、こしょうで味を調える。盛りつけた後、小ねぎを少々上からかける。

ワンポイント 油はベーコンからも出ますので、少量でOKです。

\*\*\* 今夜のカンタンおかず \*\*\*



ゆで竹の子の白和え/4人分

調理時間：30分 93cal/1人分

もめん豆腐 1/3丁

こんにゃく 70g

ゆで竹の子 60g

人参 60g

煎り白ごま 大さじ4

<A>

だし汁 100cc

薄口しょうゆ 小さじ2

<B>

白味噌 大さじ2

砂糖 大さじ1

- <1> もめん豆腐は約30分くらい水切りしておく。
- <2> こんにゃくは、ゆで竹の子、人参は細切りにして、<A>で煮含める
- <3> すり鉢に煎り白ごまを入れすって、もめん豆腐を加え、<B>を入れなめらかになるまですり混ぜて、<2>を和えて器に盛る。

ワンポイント 豆腐はもめん豆腐のほうが水切りが簡単です。

\*\*\* 今夜のカンタンおかず \*\*\*



ヘルシー具たくさん味噌汁/4人分

調理時間：25分 149cal/1人分

豚肉 60g

かぼちゃ 100g

人参 40g

ぶなしめじ 60g

もめん豆腐 100g

サラダ油 小さじ2

白みそ 40g

だし汁 600g

小ねぎ 少々

<1> 豚肉は2cmくらいに切る。かぼちゃは一口大、人参は薄切り、しめじはほぐしておく。

<2> 鍋に油を敷いて、豆腐と豚肉を入れ炒め、野菜を加えてだし汁で煮る。

<3> 煮えたらみそを加え器に盛り、小ねぎの小口切りをちらす。

ワンポイント 油を敷いて豆腐を入れるときは、はねやすいので注意しましょう。

\*\*\* 今夜のカンタンおかず \*\*\*



シーチキンと大根のサラダ/4人分

調理時間：10分 68cal/1人分

シーチキン（マイルド） 1缶

大根 100g

きゅうり 中1本

塩 小さじ1/3

ノンオイル青しそドレッシング 大きじ1

<1> シーチキンは軽くオイルを切っておく。大根ときゅうりは3~4cmの千切りにして、塩を少々ふって軽くもんで、水気をしぼっておく。

<2> 用意した材料を合わせ、味をみながらノンオイル青しそドレッシングを加える。