

簡単おかずフラス1品



《主食》 ご飯

《副菜》 きゅうりとツナの和え物

材料	(2人分)	作り方
ツナ缶	70g	① ツナ缶は汁気を切る。
きゅうり	2/3本 (70g)	② きゅうりは薄い輪切りにし、サッと茹でて水気を切る。
カットわかめ	2g	③ カットわかめを水で戻してサッと茹でる。
パプリカ(黄)	1/3個	④ パプリカは薄切りにする。
A	しょうゆ 小さじ1 (6g)	⑤ Aの調味料を混ぜ合わせて、①、②、③の食材を和える。
	酢 小さじ1/3 (2g)	
	だし汁 小さじ1 (5g)	
		⑥ 器の周りに④のパプリカを敷き、⑤を盛る。

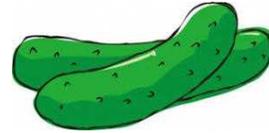
《副菜》 厚揚げとにんじんのカレー味炒め煮

材料	(2人分)	作り方
厚揚げ	1/2枚 (75g)	① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして、ペーパータオルで水気を取ってから1cm角に切る。 にんじんは1cm角に切り、しっかりと茹でて水気を切る。
にんじん	100g	
ホールコーン	20g	ホールコーンは水気を切っておく。
パセリ	5g	パセリはみじん切りにする。
サラダ油	小さじ1弱 (3g)	② フライパンに油を熱し、①の厚揚げを入れこんがりと炒める。 ③ にんじんとコーンを入れてAの調味料を加え、汁気が無くなるまで炒める。 ④ 器に盛りパセリをかける。
A	酢 小さじ2 (10g)	
	砂糖 小さじ1 (3g)	
	水 大さじ2 (30ml)	
	カレー粉 小さじ1弱 (1.7g)	
しょうゆ 少々		



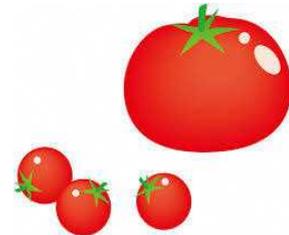
《副菜》 切り干し大根のチーズサラダ

材料	(2人分)	作り方
切り干し大根	10g	① 切り干し大根を洗って、耐熱容器に水100mlをいれてレンジに1分かける。(600W) ② パプリカ、きゅうり、チーズは千切りにする。 ③ マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせ、①と②を和えて器に盛る。
きゅうり	1/2本 (50g)	
スライスチーズ	10g	
パプリカ(赤)	1/6個 (22g)	
マヨネーズ	小さじ2 (8g)	
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)	



《副菜》 あっさりスープ

材料	(2人分)	作り方	
レタス	50g	① レタスは食べやすい大きさにちぎる。 トマトはくし形に切る。 ② 鍋にAをすべて入れ、沸騰したら溶き卵を入れて火を止める。①を入れて余熱でサッと火を通す。 ③ 器に盛り好みでこしょう、酢を入れる。	
トマト	1/2個 (100g)		
卵	1個		
A	水		1・1/2C (300ml)
	コンソメ		1/3個 (1.3g)
	塩		少々
こしょう	適宜		
酢	適宜		



1人分の栄養価

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
きゅうりとツナの和え物	37	6.3	0.2	2.8	13	0.6
厚揚げとにんじんのカレー風炒め煮	110	4.8	6.0	9.4	115	0.2
切り干し大根のチーズサラダ	82	2.6	4.4	8.8	89	0.5
あっさりスープ	52	3.6	2.6	3.4	21	0.7
ご飯 (150g)	252	3.8	0.5	55.7	5	0.0
合計	533	21.1	13.7	80.1	243	2.0