

ぶりのヨーグルト味噌焼き

一人当たりの栄養価

エネルギー：227kcal たんぱく質：14.5g 脂質：11.5g 炭水化物：15.5g 食塩相当量：0.4g 野菜量：67.5g

材料（4人分）

A	・ぶり	4切れ(280g)	
	・プレーン ヨーグルト	大さじ2	
	・味噌	小さじ1	
	・砂糖	小さじ1	・ミニトマト 8個
	・れんこん	小1節（120g）	・レタス 適宜
	・長芋	120g	・サラダ油 小さじ2
	・ししとう	12本(60g)	・塩 少々



作り方

1. ぶりに塩少々(分量外)を両面にふり、10分ほどおいて出てきた水気をキッチンペーパーでしっかりふく。
2. れんこんは皮つきのまま薄切りの半月切りにし、長芋は短冊に切る。ししとうはへたを切り、切り込みを入れて種を取る。すべてを合わせて、サラダ油と塩を加えて混ぜる。
3. フライパンを2個用意する。それぞれにクッキングシートを敷く。フライパンに1を並べ焼く。もう1個のフライパンで野菜を炒める。
4. ぶりが焼けたらAを片面に塗り、焦げ目がついたらひっくり返して同じようにAを塗る。
5. 4のフライパンに野菜を入れていっしょに炒める。
6. レタスとミニトマトと5を皿に盛る。

ポイント

クッキングシートを使うことで焦げを防止できます。

玉ねぎとワカメのスープ

一人当たりの栄養価

エネルギー：21kcal たんぱく質：0.8g 脂質：0.1g 炭水化物：3.6g 食塩相当量：1.2g 野菜量：52.5g

材料（4人分）

- ・ 玉ねぎ 小1個
- ・ 人参 小1/2個
- ・ ワカメ 2g
- ・ オクラ 4本
- ・ 水 600ml
- ・ 鶏がらスープの素 大さじ1
- ・ 塩 少々



作り方

1. 玉ねぎ半分に切り、薄切りにする。人参は3cmの千切りにする。
2. ワカメはさっと水にくぐらせる。オクラは横に細目に切る。
3. 鍋に水600ml、鶏がらスープの素を入れ火にかける。煮立ったら玉ねぎと人参を入れる。
4. 玉ねぎが煮えたら、ワカメとオクラを入れて塩で味を調える。

ポイント

ワカメは水溶性食物繊維が豊富です。水溶性食物繊維は腸内で善玉菌の餌になって腸内環境を整えます。

甘酒プリン

一人当たりの栄養価

エネルギー：166kcal たんぱく質：4.8g 脂質：3.8g 炭水化物：27.6g 食塩相当量：0.3g 野菜量：0.0g

材料（4人分）

- ・甘酒(希釈タイプ) 250g
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・粉ゼラチン 7g
- ・甘納豆 12粒
- ・水 大さじ3
- ・ホイップ 20ml



作り方

1. 水に粉ゼラチンを振り入れて戻す。
2. 牛乳は温め火を止めて砂糖大さじ1、ゼラチンを加えて溶かす。甘酒を加え、冷水につけながらとろみがつくまで冷やし、器に入れて冷やす。
3. プリンにホイップ、甘納豆を飾る。

ポイント

甘酒の風味がほのかに香る甘さ控えめのおいしいプリンです。