

ちくわのチヂミ



【調理時間】

【価格(1人分)】

20分

150円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	317 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	10.9 g
炭水化物	37.2 g
食物繊維	2.0 g
食塩	0.9 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.7 mg
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.4 mg
ビタミンA	197 μg
ビタミンC	19 mg

【材料(4人分)】

ちくわ	2本(140g)	ごま油	大さじ 3(40g)
にら	1束(100g)		
たまねぎ	1/4個(60g)	<たれ>	
にんじん	1/4本(50g)	あじボン酢	大さじ 3(40g)
A {	卵	おろしにんにく	12g
	小麦粉	上白	大さじ 1(9g)
	水	七味唐辛子	少々(お好みで)
	片栗粉	ラー油	少々(お好みで)

【作り方】

- ① ちくわを輪切り、にらは4cmに、たまねぎとにんじんは細切りにする。
- ② ボウルでAを混ぜる。①を入れてさらにだまがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンをごま油半量を入れ加熱する。中火で、穴あきお玉で具を平たく載せて焼く。
- ④ 色がついて固まってきたら、お玉で粉の残りをいれて、すぐに裏返す。
- ⑤ こまめに裏返し、ごま油を加えながら弱火で両面に3~4分くらい焼き目をつける。
- ⑥ たれの材料を混ぜる。お好みで七味やラー油も入れる。

【使用食材や料理のポイント】

*チヂミは韓国料理で、具材ににら、たまねぎ、にんじんとシーフードが定番。いかやエビなどを入れても良い。今日は安くて手軽なちくわを使用した。

*たれには、それぞれが好きな味を選ぶことができる。

かぼちゃヨーグルトサラダ



【調理時間】

15 分

【価格(1 人分)】

150 円

【栄養価(1 人分)】

エネルギー	107 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	2.6 g
炭水化物	13.8 g
食物繊維	2.5 g
食塩	0.1 g
カルシウム	57 mg
鉄	0.5 mg
マグネシウム	35 mg
亜鉛	0.6 mg
ビタミン A	106 μg
ビタミン C	16 mg

【材料(4 人分)】

かぼちゃ	240g		
無糖ヨーグルト	100g	スライスアーモンド	10g
ツナ缶	1 缶(75g)	ミニトマト	4 個(40g)
マヨネーズ	20g		

【作り方】

- ① かぼちゃを皮ごと一口大に切り、ラップをしてレンジで 600W4 分加熱する。冷ましておく。
- ② 無糖ヨーグルトをざるで水切りしておく。
- ③ ①をつぶして、ツナ缶とヨーグルト、マヨネーズを混ぜる。
- ④ ③を盛り付ける。上にスライスアーモンド、ミニトマトを載せる。

【使用食材や料理のポイント】

- *かぼちゃは、皮ごと食べるとカルシウムや食物繊維が多くなる。
- *マヨネーズを少なめにし、ヨーグルト風味でさっぱり食べることができる。

厚揚げ味噌チーズ焼き



【調理時間】

【価格(1人分)】

10分

100円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	130 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	7.0 g
炭水化物	3.9 g
食物繊維	0.8 g
食塩	0.6 g
カルシウム	132 mg
鉄	0.7 mg
マグネシウム	64 mg
亜鉛	1.0 mg
ビタミン A	52 μg
ビタミン C	0.3 mg

【材料(4人分)】

厚揚げ	2枚(200g)	<飾り>	
とろけるスライスチーズ	4枚(28g)	白ごま	少々
青しそ	4枚		
味付き味噌(減塩タイプ)	20g		
酒	大さじ2(30g)		

【作り方】

- ① 厚揚げは半分に切る。レンジ 600W で 1 分加熱し、出てきた油と水をキッチンペーパーで拭きとる。
- ② 真ん中に切れ目を入れてチーズと青しそをはさむ。
- ③ 味付き味噌は酒で伸ばす。
- ④ トースターを温めておく。アルミホイルを引き、厚揚げを並べる。
- ⑤ 厚揚げをトースターで 3 分焼いて、一度取り出す。
- ⑥ ②の伸ばした味噌を厚揚げの上に載せる。焼き目をつくまで焼く。
- ⑦ トースターから取り出し、ゴマをひねりながら振りかける。

【使用食材や料理のポイント】

- *厚揚げは安くて、たんぱく質やカルシウムが手軽に摂取できる。
- *煮物に多く使用されるが、焼いても食べやすい。
- *味付けは、ケチャップとチーズ、焼肉のたれとチーズなどお好みで食べられる。
- *味付き味噌は、手軽だが塩を多く含むので、減塩タイプを選びました。