

さけのピザ焼き

材料（1人分）

さけ切り身 …… 1/2切れ
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
白ワイン …… 小さじ1
ピザソース …… 大さじ1
たまねぎ …… 10g
ピーマン …… 5g
スライスチーズ …… 1/4枚
(とろけるタイプ)

白身魚や鶏肉でもおいしくできます。また、ピザソースの代わりにケチャップを使ってもよいでしょう。



作り方

- ① さけは2~3等分に切り、塩、こしょう、白ワインで下味をつける。
- ② たまねぎ、ピーマンはせん切りにする。
- ③ カップにさけを入れ、ピザソースをかける。その上に、たまねぎ、ピーマン、スライスチーズをのせ、オーブンで焼く。



ちくわのピカタ

材料（1人分）

ちくわ …… 1本
卵 …… 1/2個
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
青のり …… 少々
油 …… 適量

ちくわは塩分があるので、濃い味つけにしなくても、おいしく食べられます。青のりを加えることで彩りがきれいになります。



作り方

- ① ちくわは縦、横に2等分に切り、4つに分ける。
- ② 卵は割りほぐし、塩、こしょう、青のりを加える。
- ③ ちくわに卵をからめ、油をひいたフライパンで両面色よく焼く。



高野豆腐のから揚げ

材料（1人分）

高野豆腐	5g
しょうが	3g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
かたくり粉	大さじ1
油	適宜

高野豆腐には成長期に必要なカルシウムや鉄が多く含まれています。

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、2cm角ぐらいに切っておく。
- ② しょうがはすりおろし、調味料と合わせる。その中に、水気を切った高野豆腐をつけて、味を含ませる。
- ③ かたくり粉をつけて、油で揚げる。



こんにゃくのナポリタン

材料（1人分）

糸こんにゃく	25g
ベーコン	5g
たまねぎ	10g
ピーマン	3g
油	適量
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	少々
塩	少々
こしょう	少々

食物繊維の摂取量が少ないので、こんにゃくや野菜類をお弁当にも多くとり入れましょう。

作り方

- ① ベーコン、たまねぎ、ピーマンは細く切っておく。糸こんにゃくは茹でておく。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコン、たまねぎ、ピーマンを炒める。
- ③ こんにゃくを加えて、さらに炒める。調味料で味付けする。



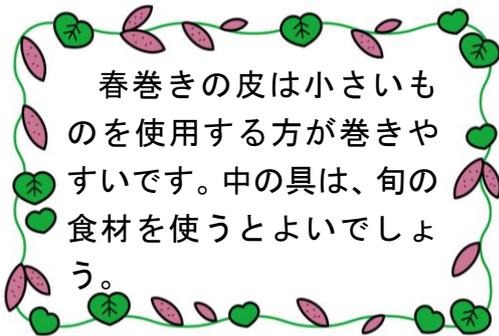
アスパラ春巻き

材料（1人分）

グリーンアスパラガス	・	1本
ハム	・	1枚
春巻きの皮	・	1枚
塩	・	少々
こしょう	・	少々
油	・	適量

作り方

- ① グリーンアスパラガスは茹でて、半分に切る。
- ② 春巻きの皮を広げ、ハムを置く。その上にグリーンアスパラガスを置き、塩、こしょうで味付けする。
- ③ 端から巻いて、油で揚げる。



しいたけバーグ

材料（1人分）

しいたけ	・	1枚
合いびき肉	・	20g
塩	・	少々
こしょう	・	少々
小麦粉	・	少々
パン粉	・	小さじ1/2
油	・	適量
ケチャップ	・	適量

作り方

- ① しいたけは石づきを切る。
- ② 合いびき肉に、塩、こしょう、パン粉を加えよく混ぜる。
- ③ しいたけのかさの内側に小麦粉をつけ、②の具をつける。
- ④ フライパンに油を熱して両面焼く。仕上げにケチャップをかける。



しいたけの代わりにレンコンを使ってもおいしくできます。肉類が多くならないよう、積極的に野菜類・いも類・きのこ類を使いましょう。



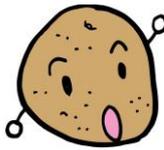
じゃがいもの赤しそ和え

材料（1人分）

じゃがいも 40g
赤しそふりかけ ・ 小さじ1/4

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、茹でる。
（電子レンジで加熱してもよい）
- ② じゃがいもの水気を切り、赤しそふりかけで和える。



赤しそふりかけには塩分があるので、調味料を加えなくても、味付けができます。

赤しそふりかけを青のりに代えてもよいでしょう。青のりには塩分がないので、塩を少し加えましょう。



かぼちゃのピリ辛炒め

材料（1人分）

かぼちゃ 30g
豆板醤 少々
しょうゆ 小さじ1/2
みりん 小さじ1
油 適量

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに薄く切る。
- ② フライパンに油を熱し、かぼちゃを炒める。
- ③ 調味料を合わせておき、味付けする。



かぼちゃは甘味がありますが、ピリ辛味にすることで、ごはんによく合います。皮ごと使うことで、彩りもよくなります。



にんじん炒め

材料（1人分）

にんじん	25g
ツナ缶	10g
卵	1/2個
かつお節	0.5g
ごま油	適量
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/4

にんじんを入れることで彩りがよくなります。全体の色あいも、おいしく見えるポイントです。

作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんじんをいためる。
- ③ ツナ缶を入れ、調味料で味付けし、割りほぐした卵を入れる。
- ④ かつお節を入れて、よく混ぜ合わせる。



ブロッコリーのカレーマヨネーズ焼き

材料（1人分）

ブロッコリー	20g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ2
カレー粉	少々

ブロッコリーは軸の部分も捨てないで、うすく切って使いましょう。軸の部分にもビタミンCが豊富です。捨てる場所が少なくてエコにもつながります。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、茹でる。（電子レンジで加熱してもよい）水気を切って、塩、こしょうで味つける。
- ② カップにブロッコリーを入れ、マヨネーズとカレー粉を混ぜ合わせたものを上からかける。
- ③ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

