

## 主 菜



キャベツとチーズのかりと油揚げ焼き

### 材料(1人分)

- ・キャベツ(千切り)…30g
- ・油揚げ…1枚
- ・スライスチーズ…1枚
- ・ショルダーベーコン…10g
- マヨネーズ…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2



### エネルギー: 180kcal

たんぱく質: 10.4g

脂 質: 14.7g

炭水化物: 2.8g

食物繊維: 0.7g

塩 分: 0.5g

### ♡作り方♡

油揚げを開いて1枚にする。油揚げの右半分にはベーコン→マヨネーズをぬる→キャベツ→チーズの順にのせ、左半分をかぶせる。熱したフライパンで両面こんがりとなるように焼く。さらに、しょうゆを加え味付けしながら焼く。食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて出来上がり。

## 副 菜



こんにゃくの和風ステーキ

### 材料(1人分)

- ・黒こんにゃく…1/2枚
- ・小ネギ…10g(小口切り)
- ・かつお節…適量
- 片栗粉…小さじ1
- サラダ油…小さじ1
- めんつゆ…小さじ1



### エネルギー: 70kcal

たんぱく質: 1.4g

脂 質: 4.1g

炭水化物: 7.4g

食物繊維: 3.3g

塩 分: 0.6g

### ♡作り方♡

こんにゃくを食べやすい大きさの薄切りにして、片面に格子状の切れ目を入れる。耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで約3分加熱する。全体に片栗粉を薄くつける。フライパンに油をひき、両面焼き色がつくまで焼く。器に盛り付け、かつお節・小ネギをふりかけ、めんつゆで味付けして出来上がり。