

副菜+主菜



ピーマンともやしの胡麻ナムル

♡ 材料(1人分)♡

- ・ピーマン…大1個(30g)
- ・もやし…40g
- ・ツナ缶…20g(水気を切っておく)
- ゴマ油…小さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- 塩コショウ…少々
- 白・黒いりゴマ…お好み



エネルギー: 110kcal

たんぱく質: 4.7g

脂 質: 8.9g

炭水化物: 2.8g

食物繊維: 1.2g

塩 分: 0.7g

♡ 作り方♡

ピーマンはたて半分に切り、種をのぞき、(繊維に対して垂直に)細切りにする。耐熱容器に、ピーマン・もやし・ツナ缶、ゴマ油・鶏ガラスープの素・塩コショウを入れ、混ぜ合わせる。レンジで約2分加熱。器に盛り付け、ゴマをふりかけて出来あがり。

デザート

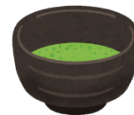


簡単♪ 抹茶と黒豆のパンナコッタ

1個(5等分)
エネルギー: 120kcal
たんぱく質: 4.7g
脂 質: 7.2g
炭水化物: 8.2g
食物繊維: 0.4g
塩 分: 0.1g

♡ 材料(約5個分)♡

- ・牛乳…400ml
- ・ゼラチン…5g
- ・生クリーム…50ml
- ・抹茶ラテの粉末…1-2袋
- ・煮豆(黒豆)…10g



♡ 作り方♡

- ①耐熱容器に牛乳を入れ、レンジで約3分加熱し、抹茶ラテの粉末を入れ、混ぜ合わせる。
- ②別の耐熱容器に、水大さじ3を入れ、ゼラチンをふりかける。レンジで約40秒加熱する。
- ③①に②を加え、よく混ぜ合わせたら、生クリームを入れ、さらに混ぜ合わせる。
- ④器に③を入れ、冷蔵庫で冷やす。固まったら、刻んだ煮豆で飾りつけ、出来あがり。