

主 菜



ナスの豚肉巻きゴマダしかけ

♡材料(1人分)♡

- ・ナス…1本(100g)(たて半分に切る)
- ・豚ももスライス…2-3枚(60g)
- すりおろし生姜…2cm
- 片栗粉…小さじ1
- 白すりゴマ…小さじ1
- 味噌・みりん・酒…各小さじ1
- 醤油…小さじ1/3
- 砂糖…小さじ1/4
- 白いゴマ・大葉(細切り)…お好み

♡作り方♡

ナス→ラップを巻きレンジで約1分加熱。豚肉→すりおろし生姜・酒(小さじ1)で下味をつける。ナスに豚肉を巻いていく。耐熱容器にのせ、水(小さじ2)で溶いた片栗粉をナス全体にかける。ラップをかけ、レンジで約3-4分加熱。別の耐熱容器に、白すりゴマ・味噌・みりん・酒・醤油・砂糖を入れ、レンジで約20秒加熱しタレを作る。器に加熱し終わったナスをのせ、タレをかけ、大葉・白いゴマで飾りつけたら出来上がり。



エネルギー: 190kcal

たんぱく質: 15.0g

脂 質: 8.1g

炭水化物: 12.9g

食物繊維: 2.8g

塩 分: 1.2g

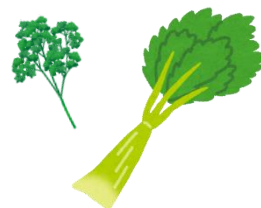
副 菜



セロリとパセリのピクルス

♡材料(1人分)♡

- ・セロリ…40g
- ・パセリ…4g
- 酢…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 塩…1つまみ
- 粉末だし(昆布)…小さじ1/3



♡作り方♡

セロリはスライサーで薄切りにする。パセリは食べやすい大きさにちぎる。耐熱容器に酢・砂糖・塩・粉末だし・水小さじ1を入れレンジで約20秒加熱。容器にセロリ・パセリ・合わせた調味料を入れ、混ぜ合わせる。味がなじんだら、器に盛り付けて出来上がり。

エネルギー: 20kcal

たんぱく質: 0.4g

脂 質: 0g

炭水化物: 4.5g

食物繊維: 0.7g

塩 分: 0.1g