



タラのマヨネーズ焼き

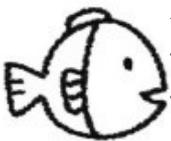


【材料】2人分

無塩タラ……100g
 塩こしょう……少々
 マヨネーズ……12g
 ＊ 生クリーム……4g
 ＊ 卵……4g
 ＊ パセリ……0.8g
 ＊ サラダ油……1g
 ＊ アルミカップ……2個

【作り方】

- ① タラは一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② アルミカップの底に、サラダ油をさっと塗る。
- ③ パセリはみじん切り後水にさらし、水を切る。
- ④ マヨネーズ、生クリーム、卵、パセリを混ぜておく。
- ⑤ アルミカップにタラを入れ、上に④をかけて200℃にあたためておいたオーブンで10分ほど焼く。



変わり納豆和え

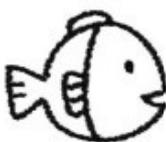


【材料】2人分

納豆……70g
 豚ひき肉……20g
 にんじん……18g
 ＊ 長ねぎ……18g
 ＊ しょうゆ……3g

【作り方】

- ① にんじん、長ねぎはみじん切りする。
- ② なべに油を熱し、豚ひき肉を入れてよく炒め、ひき肉がパラパラになったら、①を入れ、炒める。
- ③ ②にしょうゆの半量を入れてまぜ、冷ましておく。
- ④ ③が冷めたら、納豆を加え、残りのしょうゆで味をととのえる。





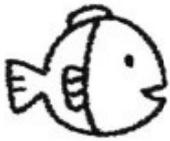
タ ン ド リ ー チ キ ン



【材料】2人分
 鶏もも肉……………100g
 おろしにんにく…0.6g
 玉ねぎ……………30g
 プレーンヨーグルト…3.5g
 しょうゆ……………2g
 トマトケチャップ…1.6g
 カレー粉……………0.4g
 食塩……………0.6g
 サラダ油……………2g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りする。
 - ② 材料をすべて混ぜ合わせ、20分ほどつけこむ。
 - ③ 天板に②をひろげ、170℃で15～20分ほど焼く。
- ※フライパンで調理する際は、サラダ油を少し多めに入れる。



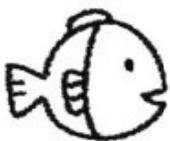
鶏 肉 の マ ー マ レ ード 煮



【材料】2人分
 鶏もも肉……………120g
 酒……………5g
 オレンジマーマレード…18g
 しょうゆ……………6g
 サラダ油……………3.5g
 水……………12g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒で下味をつけておく。
- ② なべに油を熱し、鶏肉を炒め、しょうゆ、水、マーマレードを入れ、落とし蓋をして煮る。





にんじんしりしり

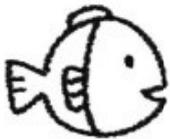


【材料】2人分
 にんじん……70g
 ツナ缶……16g
 コーン缶……20g
 ごま油……1g
 しょうゆ……3g
 砂糖……1g



【作り方】

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② なべにごま油を熱し、にんじんを炒め、にんじんに火が通ったら、ツナとコーンを入れて炒める。
- ③ しょうゆと砂糖で調味し、仕上げる。



切干大根のサラダ

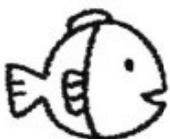


【材料】2人分
 切干大根……5g
 きゅうり……20g
 塩蔵わかめ……8g
 かに風味かまぼこ……6g
 砂糖……2g※
 酢……6g※
 しょうゆ……5g※
 ごま油……2g※
 ※合わせ調味料



【作り方】

- ① 切干大根は水でもどし、さっと茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ② わかめはもどし、食べやすい大きさに切る。かにかまは3等分に切る。
- ③ きゅうりはせんぎりし、塩をふる。水分が出たら水洗いしてしぼる。
- ④ 材料を調味料で和える。





い ろ い ろ ナ ム ル

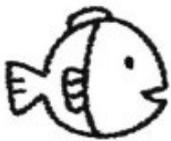


【材料】2人分

- 大豆もやし……………40g
- きゅうり……………40g
- にんじん……………8g
- 食塩……………0.4g
- ごま油……………1.6g
- しょうゆ……………1g

【作り方】

- ① 大豆もやしは茹で、あら熱をとり、水気をきる。きゅうり、にんじんはせん切りする。
- ② ボウルに①を入れ、調味料を入れて和える。



フ レ ン チ サ ラ ダ

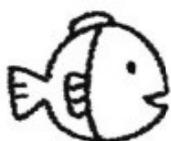


【材料】2人分

- きゅうり……………30g
- キャベツ……………80g
- 食塩……………0.2g
- サラダ油……………3g
- 食塩(ドレッシング用)……………0.4g
- こしょう……………少々
- 酢……………3g
- みかん缶詰……………20g

【作り方】

- ① きゅうりは小口切り、キャベツは1.5センチ角に切る。
- ② ①の野菜に塩をふり、しんなりしたら水気を切る。
- ③ ②をドレッシングで和える。
- ④ ③を盛り付け、みかん缶詰を飾る。





そ う め ん 汁

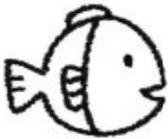


【材料】2人分

そうめん……………28g
 油揚げ……………10g
 干しいたけ……………2g
 ねぎ……………22g
 出し昆布……………2g
 さば削り節……………4g
 酒……………2g
 食塩……………1g
 しょうゆ……………4g

【作り方】

- ① そうめんはゆでしておく。
- ② 油揚げは油ぬきをせん切り、干しいたけは戻してせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ なべに昆布と水を入れ、30分以上おき、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したらさば節を入れて一煮立ちさせて取り出す。
- ④ 出し汁に調味料を加え、油揚げ、干しいたけを入れて煮て、最後にねぎを加える。
- ⑤ お碗にそうめんを盛り③の汁を注ぐ。



レ タ ス と 卵 の ス ー プ

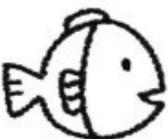


【材料】2人分

レタス……………20g
 たまねぎ……………30g
 にんじん……………20g
 ベーコン……………10g
 卵……………20g
 豆腐……………40g
 油……………1.6g
 スープストック……………1.6g
 しょうゆ……………2g
 食塩……………1g
 こしょう……………少々
 片栗粉……………3g

【作り方】

- ① レタスは1cmのせん切り、たまねぎ・にんじん・ベーコンをせん切り、豆腐は色紙切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ スープを加えて煮る。豆腐を入れて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 溶き卵を入れ、最後にレタスを入れる。



さつまいものミルク煮

【材料】2人分

さつまいも……120g
砂糖………10g
バター………8g
牛乳………30cc
生クリーム……10cc
レーズン………4g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの厚さの輪切りにし、水につけてアクをぬく。
- ② 鍋にたっぷりのお湯をわかし、さつまいもを柔らかくなるまで茹でる。茹で上がった後、湯を切っていもをつぶす。
- ③ ②に砂糖とバター、牛乳、生クリームを入れてよく混ぜ、底が焦げないように弱火にかける。

マカロニの黄粉和え

【材料】2人分

マカロニ………20g
青ばた黄粉……16g
砂糖………16g
食塩………少々

【作り方】

- ① マカロニは塩を入れたお湯で茹でてざるにあげ、水切りしておく。
- ② 黄粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①のマカロニを②で和える。