

ひじきサラダ

— 材料(2人分) —

ひじき	5g
だし汁	100g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
もやし	1/3袋
人参	1/2本
ハム	1枚
(ドレッシング)	
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	ふたつまみ
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/5
ごま	小さじ2

— 作り方 —

- ① ひじきをだし汁、砂糖、しょうゆで煮る。
- ② 人参、ハムを短冊切りにする。
- ③ もやしと人参を茹でる。
- ④ 酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油、ごまを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 煮たひじきの水分を切り、もやし、人参、ハムを加えてドレッシングと和えたら完成。



1人分 エネルギー:95kcal タンパク質:22.0g 塩分:1.7g

トマトとひき肉の詰め焼き

— 材料(2人分) —

鶏ひき肉	200g
ねぎのみじん切り	大さじ2
しょうがチューブ	1cm
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
トマト大	2個
ピザ用チーズ	5g
パセリのみじん切り	少々

— 作り方 —

- ① トマトを横半分に切って、スプーンで中身をくり抜く。
- ② くり抜いた中身は1cm角に切る。
- ③ ボウルにAをいれ、粘りが出るまで手で粘りがでるまでまぜ、②、チーズ半量を加えて混ぜる。
- ④ ①に③を均等に詰め、残りのチーズとパセリをふって天板に並べる。
- ⑤ 熱したオーブントースターで6~8分焼き、アルミホイルをかぶせて、さらに5~6分焼いて完成

A



1人分 エネルギー:307kcal タンパク質:24.5g 塩分:1.6g