



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) —

A

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、手で粘りがでるまで混ぜたら、②と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。



1 人分 エネルギー:307kcal
タンパク質:24.5g 塩分:1.6g

