



やみつき！無限ピーマン



— 材料(2 人分) —

ピーマン	5 個
ツナ水煮缶	1缶
ごま油	小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1
こしょう	少々

— 作り方 —

- ① ピーマンは洗ってわたを取り、細切りにする。
ツナは汁気を切っておく。
- ② 耐熱容器にピーマンとツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で 2 分加熱する。
- ③ ごま油と鶏がらスープ(顆粒)を加えて混ぜ合わせ
こしょうを振ったら完成！



1 人分 エネルギー:72kcal

タンパク質:7.3g 塩分:0.8g 野菜:75g



ズッキーニの肉焼き



— 材料(2 人分) —

ズッキーニ	1 本(約 200g)
豚バラ	8 枚(約 200g)
薄力粉	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1/2
ポン酢	大さじ 2
しそ	お好みで
白ねぎ	お好みで

— 作り方 —

- ① ズッキーニは、へたを切り落として縦に 8 等分に切る。それぞれに豚肉を巻いて、薄力粉を全体にまぶす。
- ② フライパンで油を中火で熱し、①を並べる。転がしながら焼き、全体に焼き色がついたらふたをして弱火で 3 分ほど加熱する。
- ③ 器に盛って、お好みでしそと白ねぎをちらしたら、完成！
- ④ ポン酢につけながらさっぱりいただきます！



1 人分 エネルギー:474kcal
タンパク質:16.6g 塩分:0.6g 野菜:100g