

ズーム

←→



油揚げのサクサクきつね餃子

栄養情報（1人あたり）

たんぱく質 27.4g
脂質 30.7g
糖質 5.2g

材料	2人分
油揚げ	4枚
豚ひき肉	300g
キャベツ	2枚
ニラ	2分の1束
a.ニンニクすりおろし	小さじ2分の1
a.生姜すりおろし	2分の1
a.鶏がらスープのもと	小さじ1
a.醤油	小さじ2
a.オイスターソース	小さじ1
a.酒	小さじ2
a.塩胡椒	少々
a.ごま油	小さじ1
ごま油	小さじ2
水	50cc
■ たれ・・・しょうゆ大さじ2 酢大さじ3 砂糖小さじ1 豆板醤小さじ1/2	

作り方	30分
1 下ごしらえ ・キャベツとニラはみじん切りにします。 ・たれの材料を合わせておきます。 油揚げをザルにのせ両面に熱湯をかけ油抜きし、キッチンペーパーなどで水気を取ります。油揚げの上に菜箸を置きコロコロ転がしたら、半分にカットして丁寧に袋状に開きます。	
2 ボウルに豚ひき肉、キャベツ、ニラ、(a)の調味料を入れてこねます。	
3 ①に②を8割ほど詰め、切り口は手でつまんでおきます。	
4 フライパンにごま油を引いて中火で熱し、③を並べ、両面焼きます。水を加えて5分中火で蒸し焼きにします。	
5 火が通ったら取り出して、斜め半分に切って器に盛り付けます。たれをつけて召し上がれ♪	



さばーぐ★さば缶でハンバーグ

材料		8個分
さば水煮缶		1缶 (190g)
木綿豆腐		300g
玉ねぎ		4分の1個
パン粉		2分の1カップ
しょうゆ		大さじ1
生姜チューブ		3cm
塩、こしょう		少々
★たれ	しょうゆ、みりん	各大さじ2

作り方		25分
1	玉ねぎはみじん切りにする。 豆腐は電子レンジ600wで3分加熱して水切りする。 鯖缶は水気を切る。	
2	たれ以外の全ての材料をボウルに入れ、手でよくこねる。 豆腐は手でこねて潰しておく。	
3	10等分にして成形し、サラダ油を熱したフライパンに入れて、両面を中火で焼く。	
4	火が通ったら、混ぜ合わせたタレをフライパンに流し込み、弱火で少し煮詰めるようにならませて完成！	



サクサク！さんま缶と長ねぎの油揚げピザ

たんぱく質 26.9g
脂質 29.9g
糖質 7.9g

材料	2人分
油揚げ	2枚
さんま蒲焼き缶	1缶 (100g)
長ねぎ	1本
とろけるチーズ	80g
刻み海苔、七味唐辛子(トッピング)	適量

作り方	10分
1 下ごしらえ ・油揚げはキッチンペーパーで挟んで余分な油を取ります。 ・長ねぎは輪切りします。 さんま蒲焼き缶の汁ごとボウルに入れ、フォークでほぐします。	
2 油揚げに①、長ねぎ、とろけるチーズを半量ずつのせ200℃のトースターで8～10分焼きます。	
3 刻みのりと、お好みで七味をトッピングして完成です。たべやすくカットして召し上がってください♪	



青梗菜と豆腐のうま煮

栄養情報（1人あたり）

たんぱく質 8.8g
脂質 9g
糖質 8.6g

材料	2人分
青梗菜	1株 (300g)
絹豆腐	150g
かに風味かまぼこ	5個
水	150cc
a.鶏がらスープの素	小さじ1
a.酒	大さじ1
a.塩	小さじ4分の1
a.しょうゆ	大さじ1
水とき片栗粉	片栗粉小さじ2.水小さじ2
しょうがすりおろし	小さじ1
ごま油	大さじ1

作り方	15分
1 下ごしらえ ・チンゲン菜は葉と茎を切り分け、葉、茎を3等分に切ります。 ・豆腐は食べやすい大きさに切ります。 かにかまを菜箸などでほぐします。	
2 フライパンにごま油を引いて、しょうが、チンゲン菜の茎を入れて油が回るまで炒めます。	
3 水、(a)を入れてひと煮立ちしたら、豆腐、かにかま、葉を加えて、3～4分ほど中火で煮込みます。	
4 火を弱め、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら完成です。	



しいたけのさば味噌チーズ焼き

たんぱく質 13.1g
脂質 15.1g
糖質 4.3g

材料	2人分
しいたけ	6個
さば味噌煮缶	2分の1缶 (100g)
豆板醤	小さじ1
とろけるチーズ	適量
バター	10g
小口ねぎ (お好み)	適量

作り方	10分
1 下ごしらえ ・ しいたけの石づきの固い部分は取り除きます。 ・ さば缶は軽く汁気を切ります。 しいたけの軸を切り抜き、みじん切りします。	
2 ボウルに①のしいたけの軸、さば缶、豆板醤を入れてフォークでほぐしながら混ぜ合わせ、しいたけの笠の内側に①を詰めます。	
3 フライパンにバターを熱し、笠を下にして並べ、フタをして3分焼きます。チーズをのせてフタをし、2～3分焼いたら完成です。	
4 お皿に盛り付け、お好みでねぎを散らして完成♪	



焼きオクラとタコのさっぱりマリネ

栄養情報（1人あたり）

たんぱく質 12g
脂質 12.4g
糖質 3g

材料	2.3人分
蒸したこ	150g
オクラ	8本
黄パプリカ	4分の1個
■ ☆砂糖小さじ1 しょうゆ大さじ1 酢大さじ3 オリーブオイル大さじ3 しょうが(すりおろし) 1片分	

作り方	10分
1 下ごしらえ ・パプリカはヘタと種を取り除きます。 ・オクラは塩をふって板ずりし、ガクをとります。 たこは一口大の削ぎ切りにします。オクラは縦半分、パプリカは1cm幅にカットします。	
2 ボウルに☆の調味料を入れて混ぜ合わせます	
3 オクラとパプリカをフライパンに入れて中火で素焼きにし、たこを加えてさっと炒めます	
4 ②のマリネ液に③を入れて全体を混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成です。 ★コツ・ポイント 濃いめの味が好きな方は一晩置くとしっかり味が馴染みます。タコは炒めすぎると食感が固くなりますのでさっと炒めるのがオススメです♪	



キムチース豆腐

材料	1人分
キムチ	50～80g
木綿豆腐	150g
スライスチーズ	1枚
卵	1個

作り方	5分
-----	----

- 1 豆腐を食べやすい大きさに崩して卵を入れる
- 2 キムチをのせる
- 3 スライスチーズをのせる
- 4 600wのレンジで3分チンして完成！