

## さば缶の チャンプルー

### ●材料(2人分)

さば水煮缶(大)	1/2缶 (汁ごと95g)
豆腐(木綿)	2/3丁(200g)
ニラ	1束(100g)
ごま油	大さじ1/2
「しょうゆ	小さじ1
A しみりん	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々

### 作り方

- ① 豆腐は縦半分に切り、さらに1cm幅に切って、ペーパータオルで上下をはさまり水きりをする。さば缶は身をほぐす。ニラは3~4cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豆腐を入れて両面を焼く。さば缶を汁ごと入れて強火にして炒め、Aをふって炒め合わせる。
- ③ ニラを加えて、ニラの色が変わるまで炒める。仕上げに粗びき黒こしょうをふり、器に盛る。

1人分	エネルギー 360kcal	たんぱく質 29.8g	食物繊維 6.3g
塩分	1.1g	総脂質量 3.34g	総糖質量 12.56g

## さば缶と里芋と ブロッコリーのパン粉焼き

### ●材料(2人分)

さば水煮缶(大)	1缶 (汁ごと190g)
里芋(大)	2個(皮付き200g)
ブロッコリー(小)	1/2個(軸をあわせて150g)
オリーブ油	大さじ1/2
酒	大さじ1
こしょう	少々
マヨネーズ	約大さじ1 1/3
パン粉	大さじ1

### 作り方

- ① 里芋はよく洗い、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)に4分半かけ、粗熱がとれたら、皮をむき1cm幅に切る。
- ② ブロッコリーの軸は厚く皮をむき、食べやすい大きさに切り、房も食べやすい大きさに切り分け、水に3分ほどさらして水気をきる。フライパンにオリーブ油を熱し、ブロッコリーを炒め、さば缶の汁、酒、こしょうをふって蓋をして中火で2分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ①と②を耐熱皿に盛り、さば缶の身をほぐしてのせ、マヨネーズを細く絞り、パン粉をふる。トースターで5分ほど焼く。

1人分	エネルギー 210kcal	たんぱく質 17.9g	食物繊維 2.7g
塩分	1.3g	総脂質量 1.42g	総糖質量 4.96g

## たらのムニエル きのこソース

### ●材料(2人分)

生たら	2切れ(180g)
白ワインまたは酒	大さじ2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく	少々
マッシュルーム	50g
しめじ	50g
「しょうゆ	小さじ1
A しみりん	小さじ1
ベビーリーフ(小)	1/2パック(15g)
プチトマト	3個

### 作り方

- ① たらに白ワインをふって絡め、水気をふく。マッシュルームは3mm幅に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ② ベビーリーフは洗って水気をふく。プチトマトは4等分に切る。ベビーリーフとプチトマトを器に盛る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、たらに塩、こしょう、小麦粉をはたいて並べ、中火で3~4分焼く。焼き色がついたら返して端に寄せ、マッシュルーム、しめじ、にんにくを炒める。
- ④ たらに火が通ったら②の器に盛る。マッシュルームとしめじがしんなりしたら、Aをふってさっと炒め、たらにかける。

1人分	エネルギー 125kcal	たんぱく質 15.4g	食物繊維 2.0g
塩分	1.3g	総脂質量 0.47g	総糖質量 1.67g

## カジキのカレー煮

### ●材料(2人分)

メカジキ	2切れ(160g)
酒	大さじ2
玉ねぎ	1/2個(100g)
生しいたけ	2枚(30g)
赤パプリカ(大)	1/4個(40g)
生姜	1かけ(15g)
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
A 酒	大さじ2
水	100ml
カレー粉	小さじ1/2

### 作り方

- ① メカジキは酒を絡めて水気をふく。玉ねぎは薄切り、生しいたけは石づきを取って5mm幅に切る。赤パプリカは斜め5mm幅に切る。
- ② 生姜はすりおろす。鍋にAと①を入れて煮立て、蓋をして中火弱で汁気がなくなるまで10分ほど煮る。

1人分	エネルギー 210kcal	たんぱく質 17.9g	食物繊維 2.7g
塩分	1.3g	総脂質量 1.42g	総糖質量 4.96g