

Hitachinaka's Kitchen



フライパンで簡単！肉がんも

【材料】2人分

A	豚ひき肉（赤身）	80g
	木綿豆腐	180g…水切りする
	人参	20g…細い千切り
	乾燥ひじき	3g…洗って水で戻す
	卵白	1/2 個分
	黒いりごま	大さじ 1
	片栗粉	大さじ 1 と 1/2
	油	適量
B	出し汁	60cc
	しょうゆ	小さじ 1/4
	片栗粉	適宜
	水	適宜
	青じそ	2 枚…千切りにする
	サニーレタス	2 枚

【作り方】

4. ボールに A を入れ、すりつぶすように混ぜる。
5. 8 個の楕円形に丸め、180 度の油で揚げる。
6. 器に盛り付け、B をかけ、青じそをのせる。

熱量 251kcal, たんぱく質 17.8g, 食塩相当量 0.3g

バーニャカウダー

【材料】2人分

	かぼちゃ	80g…薄切り
	ブロッコリー	60g…小房に分ける
	アスパラ	2 本…長さ 5cm に切る
	きゅうり	1/4 本…棒状に切る
	プチトマト	2 個
A	オリーブオイル	小さじ 2
	生クリーム	小さじ 2
	にんにく	適宜
	アンチョビペースト	小さじ 1/2

【作り方】

1. かぼちゃ、ブロッコリー、アスパラを電子レンジで加熱する。
2. 耐熱容器に A を入れ、ラップをして加熱する。(600w30 秒程度)
アンチョビペーストを加え、混ぜる。
3. 器に野菜とソースを盛る。

熱量 119kcal, たんぱく質 4.0g, 食塩相当量 0.3g

レンジで煮りんご

【材料】2人分

りんご（紅玉）	1/2 個
レモン	適宜
ミントの葉	適宜

【作り方】

1. りんごを 8 等分に切り、芯をとる。薄く切ると仕上がりがきれいです。
2. りんごを耐熱皿にのせて、レモン汁をまぶし、ラップをしてレンジにかける。(600w2~3 分程度)
3. りんごの粗熱がとれたら、クルクルと巻く。(バラの花びらのように♪)

★冷ます時間で、りんごの皮の色のつき方がかわります

熱量 46kcal, たんぱく質 0.2g, 食塩相当量 0g