

ハムたまおにぎり

栄養価 (1人分)

エネルギー

371kcal

たんぱく質

14.3g

脂質

11.2g

食物繊維

1.1g

塩分

1.1g

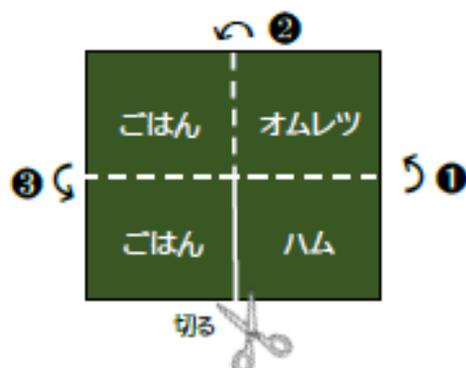


材料 (2人分)

ごはん	260g
卵	2個
ブロッコリー	40g
ミニトマト	1.5個
プロセスチーズ	20g
塩	少々(0.5g)
油	4g
ハム	2枚
焼きのり (全形)	2枚

作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で2分茹でる。
2. ミニトマトは4等分にし、1のブロッコリーはミニトマトの大きさに合わせて切る。プロセスチーズは1cm角に切る。
3. ボウルに卵、2、塩を加え混ぜる。
4. 卵焼き器に油を熱し、3を流し入れる。片面が固まってきたら折りたたみ、弱火で中まで火を通す。粗熱がとれたら半分に切る。
5. ラップの上のにりを横長に置き、中央に下から半分まで切る。
6. のりを4区画に分け、左の図のようにごはんと具をのせ、右下から順に折りたたんでいく。ラップに包み、5分ほどなじませてから半分に切る。



コーンシューマイ



栄養価 (1人分)

エネルギー

180kcal

たんぱく質

10.7 g

脂質

10.8 g

食物繊維

1.9 g

塩分

0.9 g

材料 (2人分)

豚ひき肉	120 g	
玉ねぎ	1/4 個	
しょうが汁	小さじ 1/2 (2.5 g)	
①	砂糖	小さじ 1/3 (1g)
	塩	少々
	しょうゆ	小さじ 1 (6g)
	ごま油	小さじ 1/2 (2g)
コーン (缶)	60 g	
片栗粉	小さじ 1 (3g)	
レタス	2 枚(60g)	

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。コーンはざるで水切りをする。レタスは5mm幅に切る。
2. ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、しょうが汁、①を入れてよくこねる。一口大に丸める。
3. 水気を切ったコーンをバットに広げ、片栗粉をまぶす。
4. フライパンにクッキングシートを広げ、レタスを広げる。2に3のコーンをまぶしてぎゅっと握り丸めて、レタスの上にのせる。
5. フライパンとクッキングシートの上に水80ml(分量外)を入れ、蓋をして強火で加熱する。沸騰したら中火にし、10分蒸す。

レタスとベーコンのスープ



栄養価（1人分）

エネルギー

62kcal

たんぱく質

2.1 g

脂質

2.3 g

食物繊維

0.9 g

塩分

0.7 g

材料（2人分）

レタス	1枚(30g)
えのき	25g
ベーコン	10g
餃子の皮	3枚
ごま油	小さじ1/2(2g)
水	300ml
鶏がらスープの素	2.5g
白ごま	少々

作り方

1. えのきは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りにそれぞれ切る。
2. 鍋にごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。
3. 水、鶏がらスープの素を加え、沸騰したらレタス、餃子の皮を入れて火を通す。
4. 器に注ぎ、胡麻をかける。

豆腐白玉のみたらし団子



栄養価 (1人分)

エネルギー

125kcal

たんぱく質

3.2 g

脂質

1.4 g

食物繊維

0.3 g

塩分

0.7 g

作り方

材料 (2人分)

木綿豆腐	75 g	
白玉粉	50 g	
片栗粉	小さじ1/2 (1.5 g)	
水 (片栗粉用)	5 g	
①	砂糖	大さじ1 (9g)
	しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
	水	23 g

1. ボウルに白玉粉と木綿豆腐を水切りせずに入れる。豆腐を崩しながら白玉粉とよく混ぜ合わせる。
2. 滑らかになるまで混ぜ、お好みの大きさに丸める。
3. 鍋に湯を沸かし、**2**を入れる。浮いてきたものから冷水にとる。
4. 別の小鍋に①を入れて中火にかけ、砂糖を溶かすようによく混ぜる。沸騰してきたら弱火にして水溶性片栗粉を加えて混ぜる。火を強めて透明感が出るまでへうで手早く混ぜる。
5. 水気をきった**3**の団子を串に刺し、**4**をかける。