

# フライパンでサバの竜田揚げ

栄養価（1人分）

エネルギー

**211 kcal**

たんぱく質

**12.8 g**

脂質

**16.1 g**

食物纖維

**0.4 g**

塩分

**0.6 g**



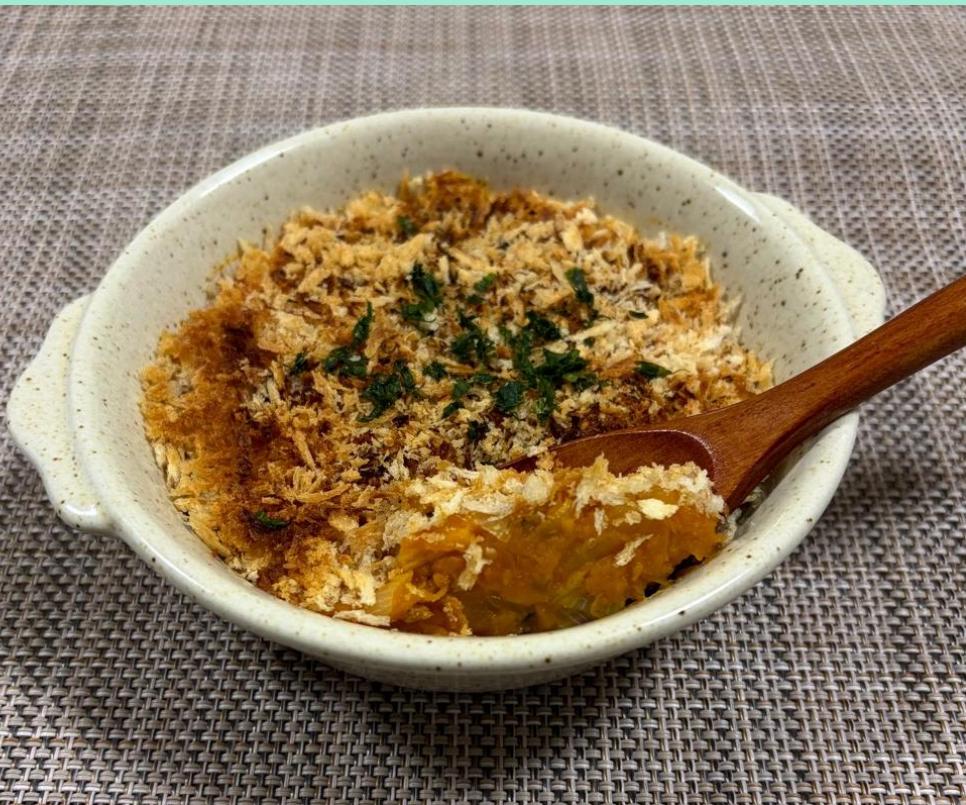
## 材料（2人分）

サバ（無塩）	120 g
Ⓐ しょうゆ	6 g
みりん	6 g
生姜すりおろし	6 g
かたくり粉	9 g
サラダ油	適量
レタス	60 g
プチトマト	2個
レモン	1/2個

## 作り方

1. サバは骨を取り除き、2～3等分に切って水気を取り除く。
2. 袋にⒶを合わせ、1を30分ほど漬け込む。
3. 新しい袋にかたくり粉と2を入れ、まんべんなくかたくり粉を付ける。
4. フライパンに油を5mm程度入れ、中火で片面2～3分ずつ揚げ焼きする。
5. 器に盛り、レタス、プチトマト、レモンを添える。

# かぼちゃの焼きコロッケ



栄養価（1人分）

エネルギー  
**181** kcal

たんぱく質  
**4.8** g

脂質  
**9.0** g

食物繊維  
**3.6** g

塩分  
**0.4** g

## 材料（2人分）

かぼちゃ	150 g
玉ねぎ	40 g
ベーコン	20 g
バター	8 g
パン粉	20 g
サラダ油	8 g
パセリ	適量

## 作り方

1. かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切り茹でる。
2. 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
3. 耐熱ボウルに玉ねぎ、ベーコン、バターを入れてラップをし、電子レンジ600wで4分加熱する。かぼちゃを潰すようにして混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を熱し、弱めの中火でパン粉をきつね色になるまで炒める。
5. グラタン皿に平らに盛りパン粉を散らしてオーブン200℃で3分焼く。仕上げにパセリを散らす。

# ほうれん草とえのき茸のおひたし



栄養価（1人分）

エネルギー

**27 kcal**

たんぱく質

**2.7 g**

脂質

**0.3 g**

食物繊維

**2.3 g**

塩分

**0.3 g**

## 材料（2人分）

ほうれん草	120 g
えのき茸	30 g
A しょうゆ	4 g
砂糖	3 g
だし汁	30 g
かつお節	2 g

## 作り方

1. ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。えのき茸も3cmに切る。
2. 耐熱ボウルにⒶとえのき茸を入れ、ラップをして600wで2分加熱する。
3. 茹でたほうれん草と2を和える。器に盛り、かつお節をかける。

### ビタミンB1の含有量がキノコ類でトップクラス

えのき茸には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝を促進し、食欲不振の改善にも効果が期待できます。