

フライパンでサバの竜田揚げ

栄養価（1人分）

エネルギー

211kcal

たんぱく質

12.8g

脂質

16.1g

食物繊維

0.4g

塩分

0.6g



材料（2人分）

サバ（無塩） 120g

① しょうゆ 6g
みりん 6g
生姜すりおろし 6g

かたくり粉 9g

サラダ油 適量

レタス 60g

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①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

181kcal

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
① しょうゆ	4 g
② 砂糖	3 g
③ だし汁	30 g
かつお節	2 g

作り方

1. ほうれん草は茹でて3 cm幅に切る。えのき茸も3 cmに切る。
2. 耐熱ボウルに①とえのき茸を入れ、ラップをして600 W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。