



タンドリーめかじき

カレー粉を使うことで、塩分控えめ！でも満足感ある味わいです。

材料(2人分)

めかじき……………2切れ
プレーンヨーグルト…大さじ4
トマトケチャップ…大さじ1
カレー粉……………小さじ2
しょうが(すりおろし)…小さじ1
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
塩……………小さじ1/4
サニーレタス……………2枚
紫たまねぎ……………1/8個

作り方

調理時間15分*

- ① ④の材料を合わせて混ぜる。
- ② めかじきの水気をペーパーでふき、①を両面にまぶし、ラップをはりつけるようにかけて、1時間ほど冷蔵庫に置く。
- ③ 付け合わせのサニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。紫たまねぎは薄切りにし、水にさらして、水気を切る。
- ④ 魚焼きグリルに②をのせ、10分を目安に、魚に火が通るまで焼く。
- ⑤ 器に④を盛り付け、③を添える。

※魚を漬け込む時間を除く

<一人分栄養量> エネルギー 151kcal / たんぱく質 15.2g / 脂質 6.3g / 食塩相当量 1.1g

<食事バランス> 主菜 2つ(SV)



具たくさんたまご焼き

チーズの風味が卵と良く合い、カルシウムの摂取もできます。

材料(2人分)

卵……………3個
牛乳……………大さじ1
豚ひき肉……………30g
にら……………30g
にんじん……………25g
みりん……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………少々
ピザ用チーズ……………30g
サラダ油……………適量
大根おろし……………50g

作り方

調理時間15分

- ① にらは細かく刻む。にんじんは、みじん切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて溶きほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんじんとひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、①とにらを加え、ざっと炒めて、②のボウルに加える。
- ④ ③のフライパンをペーパーで軽く拭き、サラダ油をなじませ、③の1/4量を流し入れ、チーズの1/4量を全面にちらし、奥から手前に巻く。
- ⑤ これを繰り返して焼く。
- ⑥ 焼きあがったらフライパンから出し、切り分ける。大根おろしとともに盛り付ける。

<一人分栄養量> エネルギー 303kcal / たんぱく質 17.2g / 脂質 21.4g / 食塩相当量 1.1g

<食事バランス> 主菜 2つ(SV) 副菜 1つ(SV) 牛乳・乳製品 1つ(SV)