



野菜メニュー

なら、たっぷり食べても大丈夫!



野菜とホタテの和風炒め



1人分

140kcal 塩分 0.8g

材料 (2人分)

小松菜…………… 150g ごま油…………… 大さじ1/2
れんこん…………… 50g(1/2節) しょうゆ…………… 大さじ1/2
玉ねぎ…………… 100g(1/2個) みりん…………… 大さじ1/2
ホタテ貝柱…………… 120g(6個)

作り方

- ①小松菜は4cm長さに切る。れんこんは2mm厚さの輪切りにし、水洗いして水気をきる。玉ねぎは7mm幅に切る。
- ②ホタテ貝柱は、1個を2〜3枚のそぎ切りにする。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、貝柱をさっと炒め、取り出す。れんこん、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったら小松菜を加えてさらに炒める。小松菜がしんなりしてきたら、しょうゆ、みりんを加えて炒め合わせ、貝柱を戻し入れる。好みて七味唐辛子を適宜ふりかける。

Point

低脂質・低カロリーの野菜はたくさん食べたい

野菜は全般的に低カロリー。たっぷり食べたい食材です。でも、「夜遅」になってしまう場合は消化のよいものを選んでください。また、調理時に使う油は控えめにしましょう。

かぶのトマト煮



1人分

183kcal 塩分 1.3g

材料 (2人分)

かぶ(小)…………… 300g(6個) トマト水煮缶(ダイス) …… 200g
玉ねぎ…………… 50g(1/4個) 水…………… 100ml
にんにく…………… 1/2かけ 塩…………… 小さじ1/6
牛ひき肉(赤身) …… 100g こしょう…………… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1/2 かぶの葉…………… 少々

作り方

- ①かぶは茎を2cm程度残し、葉と切り分ける(葉の一部は残しておく)。水の中で竹串を使って茎の間の汚れを取り除く。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りがたったら牛ひき肉を炒める。牛ひき肉がポロポロになったら玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ④かぶ、トマト水煮缶、分量の水を入れ、ふたをする。ときどき混ぜ、かぶがやわらかくなるまで15分ほど煮る。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ、3cm程度に切ったかぶの葉を加えてひと煮する。