雷己んにゃく

<材料: 2人前> ゆつきこん ゆピーマン

◆おろしにんにく ◆サラダ油

●砂糖 ●しょうゆ

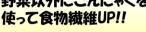
♥ごま油

●七味唐辛子

80g 20g さじ1/2 小さじ2/3 小さじ2/3 小さじ1/4 少々



野菜以外にこんにゃくを





1人分の栄養量: 24kcal 食塩相当量0.30g

く作り方>

1.こんにゃく、ピーマンを細切りにする

2.1をおろしにんにくと一緒に炒める

3.2にAを加えて、加熱する

4.お好みにあわせて、七味唐辛子を入れる

魚のあんかけ

<材料:1人前>

●白身魚 1切れ 小さじ1/3 ●酒

♦人参 10g ●玉ねぎ **20g**

小さじ2/3 ♦砂糖 小さじ1弱 **ゆ**しょうゆ

♦片栗粉 小さじ1/2

●だしの素 少々 あんにも野菜を 使ってひと工夫を

1人分の栄養量:147kcal 食塩相当量0.71g

く作り方>

- 1.白身魚に酒をふって、蒸し焼きにする
- 2.人参・玉ねぎをみじん切りにする
- 3.2とAを合わせて加熱する
- 4.1の魚に3のあんをかける

