

雷こんにゃく

<材料: 2人前>

❁ つきこん	80g	
❁ ピーマン	20g	
❁ おろしにんにく	1g	
❁ サラダ油	小さじ1/2	} A
❁ 砂糖	小さじ2/3	
❁ しょうゆ	小さじ2/3	
❁ ごま油	小さじ1/4	
❁ 七味唐辛子	少々	



野菜以外にこんにゃくを使って食物繊維UP!!

1人分の栄養量: 24kcal 食塩相当量0.30g

<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	
❁ 酒	小さじ1/3	
❁ 人参	10g	
❁ 玉ねぎ	20g	
❁ 砂糖	小さじ2/3	} A
❁ しょうゆ	小さじ1弱	
❁ 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

<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

