

☆トマツナそうめん

1人分のエネルギー 302 ㎉(kcal) 塩分 2.4g

〈4人分材料〉

そうめん	240g
トマト	400g
ツナ	80g
ごま油 <small>あぶら</small>	小さじ2
大葉 <small>おおば</small>	8枚 <small>まい</small>
万能ねぎ <small>ばんのう</small>	適量 <small>てきりょう</small>
きざみのり	適量 <small>てきりょう</small>
市販の麺つゆ <small>しはんめん</small> (ストレート)	200ml

ごはん 150g (252kcal) と同じくらい
のエネルギーのそうめんかんめん (乾麺) は、
60g (214kcal) です！



麺つゆめんひとりぶん 1人分50ml の塩分えんぶん は 1.7g です。
適塩てきえん のために麺つゆはかけすぎ注意ちゅうい だね。

〈作り方〉

- ① トマトは皮をむいてざく切りにし、ツナ缶とごま油と和える。
- ② 大葉は干切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ そうめんを茹で、器に盛り付け①②を飾り、つゆをかけて食べる。

☆☆☆ そうめんの茹で方 ☆☆☆

- ① たっぴりの湯を沸騰させ、そうめんの束をほどいて一度にパラパラと入れ、箸ですばやくかきまぜる。
- ② ふきこぼれないように注意しながら、表示の時間ゆでる。
- ③ ゆであがった麺はすばやくザルに移し、水で冷ます。冷めたら麺を両手ではさんで流水でもみ洗いする。ぬめりが取れて、麺につやとこしがでる。

☆もやしとニラとハムの^{たまごいた}卵炒め

～いつもある^{ざいりょう}材料で！～

エネルギー 129 キロカロリーー 塩分 0.9g

〈^{にんぷんざいりょう}4人分材料〉

^{たまご} 卵	^こ 2個
もやし	^{ふくろ} 1袋
ニラ	^{たば} 1/2束
ハム	^{まい} 4枚
^{さけ} 酒	^{おお} 大さじ1
^{しお} 塩	ミニスプーン1
こしょう	^{しょうしょう} 少々
しょうゆ	^こ 小さじ1/2
サラダ ^{あぶら} 油	^{おお} 大さじ1



〈^{つく}^{かた}作り方〉

- ① ニラは4cmの^{なが}長さ^きに切り、ハムは^{たんざくき}短冊切りにする。
- ② ^{たまご}卵^わは割りほぐしておく。
- ③ フライパンにサラダ^{あぶら}油^{ねっ}を熱し、もやし、ニラ、ハムを^{いた}炒める。
- ④ ^{さけ}酒、^{しお}塩、^{あじつ}こしょうで味付けし、②の^{たまご}卵^{なが}を流し入れ^い大き^{おお}くざっくり^ま混ぜ^あ合わせ、^{さいご}最後に^いしょうゆ^{あじ}を入れ^{ととの}味を整える。

☆^{かわ}ギョーザの皮のピザ ~ ギョーザの皮^{かわ}があまったら! ~

1枚分のエネルギー 53キロカロリー 塩分0.3g

ざいりょう まいぶん 〈材料8枚分〉

ピーマン	1個 ^こ
コーン缶 ^{かん}	60g
トマト	1/4個 ^こ
ケチャップ	適量 ^{てきりょう}
ピザ用チーズ ^{よう}	60g
ギョーザの皮 ^{かわ}	8枚

ジャガイモ、ピーマン、玉ねぎ、なす、ズッキーニなどの野菜を炒めて、塩、こしょうで味付けしたものをのせてもおいしいです。

〈作り方〉

- ① ピーマンは干切り^{せんぎ}、トマトはスライスする。
- ② 冷たいままのテフロン加工^{かこう}のフライパンにギョーザの皮^{かわ}を並べ^{なら}、ピーマン、コーンをのせ、ケチャップを少^{しょう}々^{しょう}、スライスしたトマト、ピザ用チ^{よう}ーズ^{てきりょう}を適量^{てきりょう}のせる。
- ③ 蓋^{ふた}をして、中火^{ちゅうび}にかける。チーズが溶け、皮^とがパリパリ^{かわ}になったら出来上^{できあ}がり。

