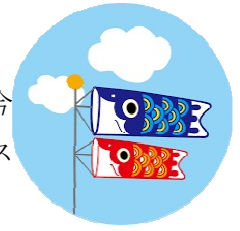


5月のバランス献立



初鰹の美味しい季節になりました。たたきで召し上がる方が多いと思いますが、今回は焼いてトマトソースをかけてみました。空豆も魚焼きグリルやオーブントースター等でさやを付けたまま焼くとふっくらして美味しいです。

※一人分 638kcal、塩分 2.8g (ごはん 150g 含む)

鰹のトマトソースかけ

206kcal 塩分 0.7g

材料 (二人分)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・鰹 140g 塩、こしょう 少々 小麦粉 大さじ1 オリーブオイル 小さじ1 | <ul style="list-style-type: none"> トマトソース ・トマト 小1個 ・玉ねぎ 1/4個 ・にんにく 1片 ・オリーブオイル 小さじ1 ・塩、こしょう 少々 |
|--|--|
- 付け合せ
- ・クレソン 6本
 - ・空豆 4さや

作り方

- ① 鰹を1cm幅に切り、塩、こしょう少々をふり、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルをいれ、①を並べ中火で両面を軽く焼く
- ③ トマトをざく切り、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルで炒めながら煮詰めて塩、こしょうで味をつける。
- ④ 空豆はさやのまま片面5分づつ焼いて身を取り出す。
- ⑤ ②に③をかけて④とクレソンを添える

新じゃがの オイスターソース炒め

156kcal 塩分 0.9g

材料 (二人分)

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも 小6個 バター 16g しょう油 小さじ1 砂糖 小さじ1 オイスターソース 小さじ1 水 大さじ2 ・グリーンピース 大さじ2 |
|---|

作り方

- ①じゃがいもは皮を良く洗い半分に分けて、竹串がすっと通る程度に電子レンジで3~5分加熱する。
- ②グリーンピースも同様に1分程度加熱する。
- ③バターでじゃがいもを炒め、オイスターソース以外の調味料を入れてからめて、火を止めてから②を加える。

野菜スープ

23kcal 塩分 1.1g



材料 (二人分)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・人参 3cm ・セロリ 1/2本 ・玉ねぎ 1/4個 | <ul style="list-style-type: none"> A 梅干し 1個 ローリエ 1枚 昆布 2cm 塩 小さじ1/3 |
|---|---|

作り方

- ①人参、セロリ、玉ねぎは1cm角に切る
- ②鍋に水400cc、①とAを入れ中火にかけ沸騰したら蓋をして弱火で30~40分程度煮る。
- ③梅干しの種、ローリエ、昆布を取り出す。

※ 梅干しは種だけでも可