

13 ひじき煮

煮物の定番が手軽に

【材料/2人分】

- ・ひじき(乾) …10g
(もどして60g)
- ・にんじん …1/4本(40g)
- ・ちくわ …1本(50g)

- A
- ・めんつゆ…大さじ2
(2倍希釈)
- ・水 …1/2カップ(100ml)
- ・ごま油 …小さじ1

ひじきは水でもどして



もどしたひじきは水切りし、にんじんは皮をむき厚さ2mmのいちょう切りにす。ちくわは幅3mmに切る。

※レンジを使ったひじきのもどしかた水につけてレンジで3分加熱し、そのまま5分おいて、水切りする。

A 混ぜてから回しかける

5分

ひじき、にんじん、ちくわをまぜ、耐熱容器の周囲に広げ、Aを混ぜ合わせて全体にかける。ふんわりラップをして5分加熱する。

5~6分おいて味をなじませる

全体をよく混ぜる

ラップをはずし、上下を返してよく混ぜ、ふたたびラップをして5~6分おき味をなじませる。

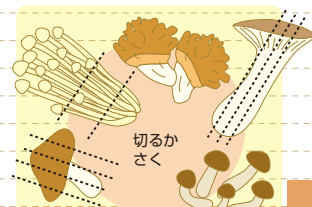
【1人分: エネルギー 70Kcal、塩分 1.5g】

15 きのこのバター煮

バターのかおりたっぷり

【材料/2人分】

- ・好みのきのこ …150g
(生しいたけ、しめじ、エリンギ、えのき茸、まいたけなど)
- ・バター …小さじ2(8g)
- ・しょうゆ …小さじ2



きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切るか、さく。

上にちらす

全体にかける



耐熱容器に平らに並べ、バターをちぎって散らし、しょうゆを全体にかける。

加熱後全体をよく混ぜる

3分

ふんわりラップをして3分加熱したら、全体を混ぜ、味をなじませる。

【1人分: エネルギー 50Kcal、塩分 0.8g】

14 なめ茸風きのこ煮

あつあつごはんびったり

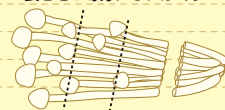
【材料/2人分】

- ・えのき茸 …1袋(100g)

- A
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒 …小さじ1
- ・砂糖 …小さじ1



長さを3等分にし、ほぐす



えのき茸は根元を落とし、長さを3等分くらいに切り、ほぐす。

A

3分

耐熱容器にきのこを広げ、Aを全体にかけ、ふんわりラップをして3分加熱する。

全体をよく混ぜる

加熱後、全体をよく混ぜる。

【1人分: エネルギー 23Kcal、塩分 1.0g】

16 肉じゃが

ほくほくおいしい

【材料/2人分】

- ・じゃがいも …大1個(150g)
- ・にんじん …1/3本(50g)
- ・たまねぎ …1/4個(50g)
- ・牛薄切り肉 …80g

- A
- ・酒 …大さじ1
- ・砂糖 …大さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1



① 薄切り

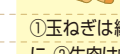


② 幅3~4cmに切る

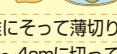


Aをもみこむ

③ 乱切り



④ 4~6等分し5分水につける



①玉ねぎは繊維にそって薄切りに、②牛肉は幅3~4cmに切ってAをもみこむ、③にんじんは皮をむいて乱切りに、④じゃがいもは皮をむいて4~6等分に切り、水に5分くらいつける。

5分

耐熱容器に玉ねぎを平らに並べ、牛肉をひろげて入れ、その上ににんじん、さらにじゃがいもをひろげてのせる。ふんわりラップをして5分加熱する。

上下を返し余熱で味をなじませる

ラップをはずし、じゃがいもを崩さないように上下を返してよく混ぜ、そのまま余熱で味をなじませる。

【1人分: エネルギー 216Kcal、塩分 1.4g】