

ヘルシーなおかずでも満足！！

たらの塩昆布ホイル焼き *healthy.01*

材料 (2人分)

たら切り身	2切れ	
酒	大2	
こしょう	少々	
白ねぎ	1/2本	
しめじ	2/3袋	
A	ごま油	小2
	おろしにんにく	3g
	塩昆布	5g

作り方

- ① たらに酒を振って10分ほど置く。しめじは小房にほぐし、白ねぎは斜め薄切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ アルミホイルを広げ、たらを置き、こしょうを振る。しめじと白ねぎをのせて、Aをかける。アルミホイルでしっかりと包む。
- ④ トースターで12～13分ほど焼く。

1人あたり エネルギー153kcal たんぱく質19.6g 脂質4.5g 食塩相当量0.8g

さば缶ときゃべつのトマト煮 *healthy.02*

材料 (2人分)

さば水煮缶	1缶	
きゃべつ	1/8個	
玉ねぎ	1/4個	
サラダ油	小1	
A	トマトジュース (無塩無糖)	300g
	コンソメ	1/2個
	にんにくすりおろし	少々
	あればローリエやオレガノ	
塩・こしょう	少々	
パセリ(刻んだもの)	少々	

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、きゃべつはざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を少ししんなりするまで炒める。
- ③ ②にさば缶を汁ごと入れ、Aも加えて弱火で10～15分煮込む。
- ④ 塩こしょうで味を整え、仕上げにパセリを散らす。

1人あたり エネルギー206kcal たんぱく質15.4g 脂質8.8g 食塩相当量1.3g