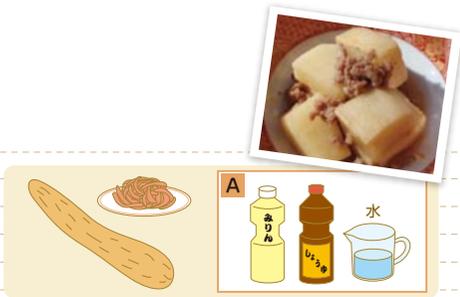


17 長いものそぼろ煮

長いもの自然なとろみで食べやすい

【材料 / 2人分】

- ・長いもの 8cm (200g)
- ・豚ひき肉 40g
- ・A
・みりん 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 大さじ1



厚さ2cm
いちよう切り

長いものは皮をむいて、厚さ2cmのいちよう切りにする。

ひき肉とAを入れよく混ぜる

5分

肉の上に重ならないようせる

耐熱容器にひき肉とAを入れてスプーンでよく混ぜ、平らに広げて長いものを重ねないようにのせる。ふんわりラップをして5分加熱する。

スプーンで上下を返す

ラップをはずし、スプーンで上下を返してよく混ぜる。

【1人分：エネルギー 145Kcal、塩分 1.3g】

19 かつおの角煮

お刺身が余ったら

【材料 / 2人分】

- ・かつお(刺身用) 160g
- ・しょうが(せん切り) 1/2 かけ分
- ・A
・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・水 大さじ1と1/2



かつおは2cm角重ならないように入れる

3分

あく汁は捨てる

水1カップ

かつおは2cm角に切る。耐熱容器に平らに入れて分量外の水1カップを加え、ふんわりラップをして3分加熱する。かつおの表面が白っぽくなり、あく汁が出たら捨てる。

せん切りしょうが全体にちらす

混ぜてからかける

3分

再びかつおを平らにしてしょうがを全体に散らし、Aを混ぜ合わせてかける。ふんわりラップをして3分加熱する。

身を崩さないよう注意する

身を崩さないように静かに上下を返し、味をなじませる。

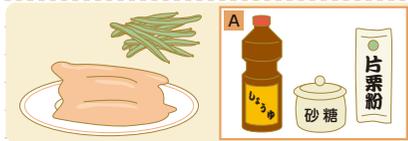
【1人分：エネルギー 128Kcal、塩分 1.8g】

18 鶏肉の照り焼き

煮汁でおいしそうに照りに

【材料 / 2人分】

- ・鶏もも肉 1枚 (160g)
- ・さやいんげん 10本 (60g)
- ・A
・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1/4



筋を切り2等分

へたをとる

鶏肉は白い筋をとるところ切り、2等分する。さやいんげんはへたを取る。

Aを混ぜ合わせてかける

5分

耐熱容器に鶏肉の皮を下に向けて並べ、中央にさやいんげんを置く。Aを混ぜ合わせて鶏肉にかける。ふんわりラップをして5分加熱する。

鶏肉を何度も返し照り・味をつける

ラップをはずし、鶏肉を何度も返して照りがつくまで調味料をからめる。

【1人分：エネルギー 236Kcal、塩分 1.4g】

20 さばの竜田あげ

レンジで揚げ物風に

【材料 / 2人分】

- ・さば(三枚おろし) 小1/4尾 (100g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・だしこんおろし 適宜
- ・おろししょうが 適宜
- ・A
・しょうゆ 小さじ2
- ・おろししょうが 1/2 かけ分



そぎ切り

ペーパータオルで拭き、片栗粉をまぶす

10分おく

さばは4~6つのそぎ切りにし、Aをからめ10分置く。さばの汁気をペーパータオルで拭き、片栗粉をうまくまぶす。

皮を上、身の厚い方を外側

4分

油を均等にかけ

ラップなし

さばは、皮を上、身の厚い方を外側に向けて並べ、サラダ油を均等にふりかける。ラップなしで4分加熱する。

ペーパータオルで油をふきとる

加熱後、ペーパータオルで軽く油を拭き、皿に盛りつけ、大根おろしとおろししょうがを添える。

【1人分：エネルギー 146Kcal、塩分 1.1g】