

栄養満点かんたんレシピ♪



《春きゃべつのココット》

○材料(2人分)

- ・卵 2個
- ・春きゃべつ 1枚
- ・ツナ缶詰 1/2缶
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1/2



○作り方

1. キャベツは千切りに水に10分程さらす。キャベツの水を切り、ツナ缶詰と一緒に炒め、こしょうをふる。
2. 耐熱容器に1と卵を割り入れ、オーブンで5分焼く。
3. マヨネーズとケチャップを混ぜあわせたソースをかけてできあがり☆

栄養成分(1人分)

エネルギー	265 kcal
たんぱく質	14.6 g
カリウム	263 g
リン	181 mg
塩分	0.8 g



《鶏とレンコンのんにく炒め》

○材料(2人分)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・レンコン 80g
- ・インゲン 8本
- ★だしわりしょうゆ 大さじ1と1/2
- ★砂糖 小さじ2
- ★にんにく(すりおろし) 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・薄力粉 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・一味唐辛子 適量



栄養成分(1人分)

エネルギー	365 kcal
たんぱく質	18.8 g
カリウム	402 g
リン	153 mg
塩分	0.9 g

○作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り、こしょうを振って、薄力粉をまぶす。レンコンは皮をむいていちょう切りにし、ゆでる。インゲンは3等分に切る。★の調味料を合わせておく。
2. フライパンに油をひき、鶏肉をこんがり焼いたら、インゲン、レンコンを加えて中火で2~3分炒める。
3. ★のあわせ調味料を加えてタレを煮詰め、一味唐辛子をふったらできあがり☆