



人参とひき肉の柚子こしょう炒め



10分

柚子こしょうが癖になる! にんじん1本分使って作り置きにも★

〈材料 2人分〉

- ・にんじん 100g (1/2本)
- ・鶏ひき肉 50g
- ・オリーブ油 大さじ1/2
- A {
 - 酒 大さじ1/2
 - 柚子こしょう 小さじ1/2
 - バター(有塩) 2.5g



〈作り方〉

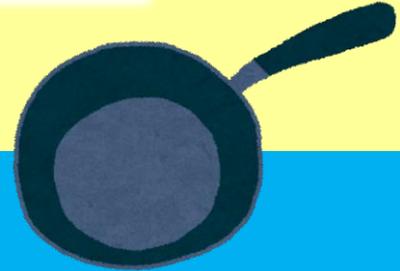
- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、鶏ひき肉を粗くほぐしながら炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒め、Aを加える

〜POINT〜

ナスやピーマンなどの他の野菜でも美味しく仕上がります

〈1人分の栄養価〉

エネルギー102kcal たんぱく質5.1g 脂質7.2g
 カルシウム20mg 食塩相当量0.7g





ひじきと人参のサラダ



30分

ツナのうま味でご飯が進む！パンにのせても美味しい！



〈材料 2人分〉

- ・芽ひじき 6g
 - ・人参 25g (1/8本)
 - ・セロリ 10g (1/10本程度)
- A {
- ツナ水煮缶 35g (1/2缶)
 - 塩 0.6g
 - こしょう 少々
 - 粒マスタード 4g
 - オリーブ油 小さじ1/2



〈作り方〉

- ①ひじきは水で戻す。調味料Aは混ぜておく。
- ②人参とセロリ(スジを取る)はスジをとりせん切りにする。
- ③②を柔らかくなるまで茹で、戻したひじきもさっと茹でる。
- ④水を切って冷ました③に、調味料Aを加えて混ぜる。

~POINT~

インゲンやレモン汁を加えて、
彩りや風味をプラスしても美味しいですよ！
セロリは香りが強いので、お好みで量の調整をしてください。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー77kcal たんぱく質3.6g 脂質5.5g
カルシウム39mg 食塩相当量0.6g

