

焼き野菜の甘辛だれ

材 料(4人分) 1人分 エネルギー31Kcal、塩分 0.5g

- ・玉ねぎ・・・150g(小1個位) 醤油・・・小さじ2
- ・アスパラ・・・2本(25g位) みりん・・・小さじ2
- ・パプリカ赤・・・約60g(半個位) ケチャップ・・・小さじ1/2

作 り 方

玉ねぎは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。

パプリカも、1cm幅の輪切りにし、種とワタは除く。

アスパラガスは、半分から下の部分はピーラーで皮をむき、3～4等分の長さに切る。

フライパンより少し大きくカットしたクッキングシートを電子レンジの受け皿に敷き、～の野菜を平らに並べ、レンジ500Wで3分(750Wで1分半)位加熱する。

の調味料3点を混ぜ合わせておく。

の野菜は、クッキングシートごとフライパンに乗せ、中火で両面に軽く焼き目を付けるように焼く。(10分位)火を止め、野菜に の調味料をまわしかけ、10～15分程置き、味をなじませる。

玉ねぎ、パプリカ、アスパラを皿に盛り付け、残った調味料をかける。

切った野菜をオーブン(200 20分)で焼き、たれを絡めてもOK!



キャベツのおかか和えのり巻

材 料(4人分) 1人分 エネルギー14Kcal、塩分 0.4g

- ・キャベツ・・・160g 削り節・・・1袋(2～3g位)
- ・焼き海苔・・・1枚 醤油・・・小さじ1.5

作 り 方

キャベツは葉をはがして洗い、芯を除いたら、5mm幅位で長さは短めの千切りにし、お好みの軟らかさに茹でる。水気をきり、粗熱がとれたら水気をよく絞る。

に削り節と醤油をまぶす。

焼き海苔は、長い辺が2等分になるように切り、それぞれに1/2量の をのせ、海苔全体がしっとりしたら を手前側に寄せて、のり巻の要領で細く巻く。

のり巻1本を10等分(1.5cm位の幅)に切り、皿に盛る。

崩れやすいので、包丁を前後に細かく動かしながら丁寧に切る。

