

ロールキャベツ

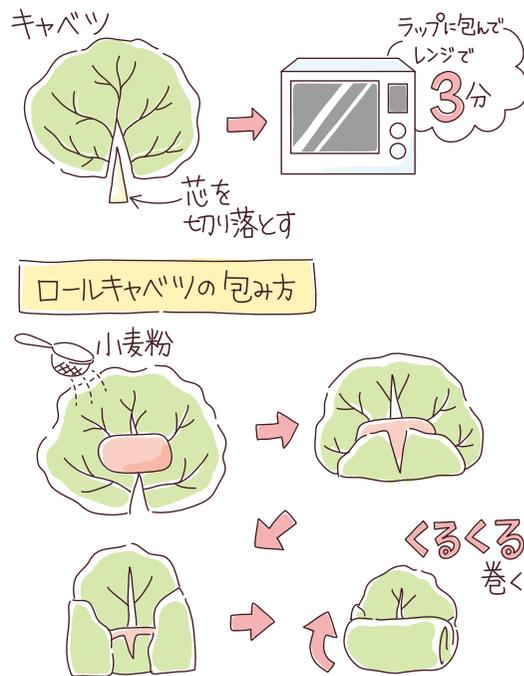


材料(1人分/327kcal)

- キャベツ…………… 2枚
- 豚ひき肉 …………… 80g
- 塩こしょう …………… 少々
- 玉ねぎみじん切り… 大さじ3
- A { 小麦粉 …………… 小さじ1
- パン粉 …………… 大さじ1
- 牛乳 …………… 大さじ1
- 小麦粉 …………… 小さじ1
- ベーコン…………… 1枚
- 水…………… 200cc
- コンソメ…………… 小さじ1

作り方

- 1 キャベツは芯を切り落とし、ラップに包んでレンジで3分加熱する。肉に塩こしょうをふる。
- 2 ボウルに肉と玉ねぎとAを入れてよく混ぜ、俵型に2個丸める。
- 3 1のキャベツに小麦粉をふって2を包み、巻き終わりを下にして鍋に入れる。ベーコンをのせて、水とコンソメを入れて中火で10分煮る。



野菜と肉の栄養がたっぷり入ったスープを味わえます。

カロテンたっぷりの

にんじんサラダ

●材料(1人分/265kcal)

- にんじん … 1/2本
- 塩 …………… 小さじ1
- A { サラダ油 … 大さじ2
- しょうゆ … 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1

- 1 にんじんは千切りにして、塩をふっておく。
- 2 Aを合わせて、にんじんを和える。

鶏肉のオーロラソース焼き



材料(1人分/330kcal)

- 鶏むね肉 …………… 100g
- 塩こしょう …………… 少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1
- オーロラソース
- { マヨネーズ …… 小さじ2
- トマトケチャップ… 小さじ2

作り方

- 1 肉は厚さ7mmの斜め薄切りにして、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れて肉を並べ、中火で焼く。肉の表面が白っぽくなったら裏返す。
- 3 オーロラソースを加えて火を止め、全体を混ぜる。



鶏むね肉を生さけに代えてもおいしいですよ!

オーロラソースをポン酢味に変えて

●材料(1人分/302kcal)

- 鶏むね肉 …………… 100g
- 塩こしょう …… 少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1
- ポン酢しょうゆ … 大さじ2
- 大根おろし …… 大さじ1

鶏むね肉のポン酢風味

- 1 「オーロラソース焼き」と2の工程まで同じ。
- 2 ポン酢しょうゆを加え、ふたをして1分煮る。器に盛って、大根おろしをのせる。