

手軽に作れてパワーアップ

あさりとニラの炒め物



材料(1人分/73kcal)

あさり(砂抜き)	…	150g
ニラ	…	1束
酒	…	大さじ2
塩	…	少々
しょうゆ	…	小さじ1/2

作り方

- 1 あさは洗っておく。
ニラは長さ5cmに切る。
- 2 フライパンにあさりを入れて火にかける。酒を入れてふたをして、蒸し煮にする。
- 3 あさりの口が開いたらニラを入れて炒める。ニラがしんなりしたら塩としょうゆを入れる。



あさりには塩が含まれるので、味つけは薄めにしましょう!

余ったニラでもう1品!

ニラの酢みそ和え

●材料(1人分/71kcal)

ニラ	…	1束
みそ	…	小さじ2
A 砂糖	…	小さじ2
酢	…	小さじ2

- 1 ニラは茹でてから3cmの長さに切り、水を絞る。
- 2 ボウルに1とAを入れて合わせる。

練り製品を使って簡単料理

オクラとちくわの炒め物



材料(1人分/128kcal)

オクラ	…	4本
ちくわ(小)	…	1本
ごま油	…	小さじ1
A 酒	…	大さじ1
砂糖	…	小さじ1/2
しょうゆ	…	小さじ2

作り方

- 1 オクラはガクを切って、5mm幅の斜め切りにする。
ちくわは縦半分に切ってから、5mm幅の斜め切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、1を入れて炒める。
- 3 火を止め、Aを加えて混ぜる。



オクラに含まれるねばねばの素のペクチンは、整腸効果があります。

副菜としてもう1品!

白菜とさつま揚げの煮びたし

●材料(1人分/196kcal)

白菜	…	2枚
さつま揚げ	…	1枚
A めんつゆ	…	大さじ2
水	…	大さじ2
みりん	…	小さじ2

- 1 白菜は縦半分に切ってから3cm幅に切る。
さつま揚げは1cm幅に切る。
- 2 鍋にAを入れ、白菜とさつま揚げを入れて弱火で煮る。