

すき焼き



材料(1人分/488kcal)

牛薄切り肉	100g	
木綿豆腐	1/3丁	
長ねぎ	1/2本	
しらたき	1/2袋	
サラダ油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1と1/2
	水	50cc

作り方

- 1 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。豆腐は4つに切る。しらたきは5cmの長さに切って茹でる。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、長ねぎを入れて炒める。香りが出たら肉を広げて入れ、両面を焼く。
- 3 しらたき、A、豆腐の順に加えて煮る。



生椎茸、春菊を加えてもおいしいですよ。

余ったすき焼きで
もう1品!

肉じゃが

- 材料(1人分/343kcal)
- すき焼きの残り
- じゃがいも(中) … 1個
- にんじん …… 1/2本
- 玉ねぎ(小) …… 1個
- 水 …………… 200cc

- 1 じゃがいもは3cm大、にんじんはじゃがいもより小さめの乱切り、玉ねぎは1cm幅に切る。
- 2 すき焼き鍋に1を入れて水を足し、中火で煮る。

鶏つくね鍋



材料(1人分/353kcal)

鶏ひき肉	150g	
長ねぎ	1/2本	
白菜	2枚	
春雨	10g	
A	卵	1/2個
	塩	少々
	片栗粉	小さじ2
水	300cc	
塩	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ2	

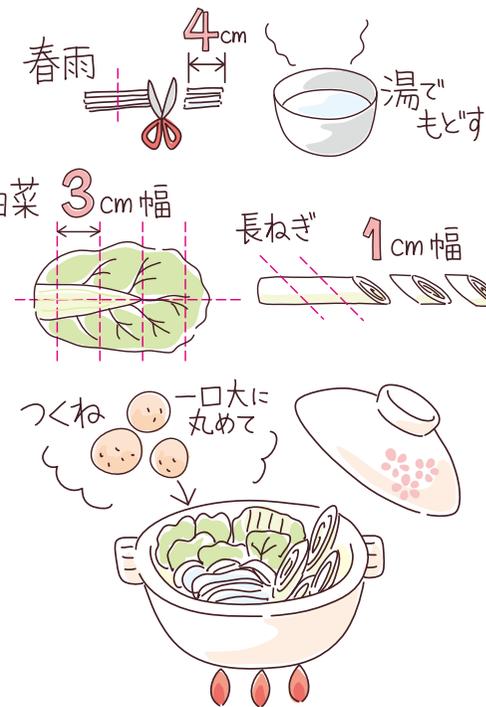
作り方

作り方

- 1 春雨は4cmの長さに切り、湯に入れてもどしておく。白菜は3cm幅に切る。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- 2 ボウルにひき肉とAを入れ、よく混ぜて一口大の大きさに丸める。
- 3 鍋に水と1を入れ、白菜が軟らかくなるまで煮る。2を入れて5分煮て、塩、しょうゆで味を調える。



豆腐や生椎茸・春菊などの野菜をたくさん加えれば、これ1品で栄養満点です。



余った鶏つくねで
もう1品!

れんこんのはさみ焼き

- 材料(1人分/248kcal)
- つくね …… 40g
- れんこん …… 3cm
- 片栗粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1

- 1 れんこんを7mmの厚さの輪切りにして4枚にする。つくねを2枚のれんこんではさみ、片栗粉をつける。
- 2 フライパンに油とれんこんを入れ、弱火でふたをして、れんこんが透き通るまで両面を焼く。