



さつまいもとりんごの甘煮

素材の甘味と酸味がひきたて合って、さつまいもとりんごは相性バツグン！

季節の野菜やきのこを、ホイルに包んで焼くだけで、おいしくヘルシーにいただけます。

白身魚のホイル焼き

ご飯 150g

ほうれん草とチーズの和え物

カルシウムたっぷりの和え物です。

【1人分】
 エネルギー 649kcal
 脂質 14.3g
 食物繊維 7.8g
 食塩相当量 1.8g

白身魚のホイル焼き



【1人分】
 ・エネルギー 156kcal
 ・脂質 8.0g
 ・食物繊維 3.5g
 ・食塩相当量 0.6g

【材料】2人分
 鯛切り身・・・120g しめじ・・・100g
 酒・・・小さじ2 ピーマン・・・60g
 バター・・・小さじ2 (10g) レモン・・・30g
 長ねぎ・・・40g 塩・・・少々

【作り方】
 ①鯛は一口大の切り身にし、酒をふりかけておく。
 ②ねぎは斜め薄切り、ピーマンはひと口大、しめじは石づきを取りのぞき小房に分ける。
 ③アルミホイルに①②をのせ、塩コショウしてバターをのせて焼く。(180℃のオーブンで約25分程度)
 ④盛り付けに、レモンを添える。

※オーブントースターやフライパンでも焼けます。

ほうれん草とチーズの和え物

【1人分】
 ・エネルギー 86kcal
 ・食塩相当量 1.2g

【材料】2人分
 ほうれん草・・・120g ポン酢・・・大さじ1/2
 プロセスチーズ・40g かつお節・・・2g
 (さけるタイプのもの)

【作り方】
 ①ほうれん草は熱湯でゆでた後水にとり、水気をしぼって4cm長さに切る。
 ②①のほうれん草・チーズをさいたもの・かつお節を、ポン酢で和える。

さつまいもとりんごの甘煮

【1人分】
 ・エネルギー 158kcal
 ・食物繊維 2.3g

【材料】2人分
 さつまいも・・・120g 酒・・・大さじ1・1/2
 りんご・・・120g さとう・・・大さじ2
 水・・・100cc

【作り方】
 ①さつまいもとりんごは、1cm厚さの一口大に切る。
 ②①を鍋に入れ、水と酒を入れてやわらかく煮る。
 ③②にさとうを加え、さらに煮含める。