

～おすすめレシピ～

《ひき肉のトマト詰め煮》

(材料：2人分)

合いびき肉…………… 70 g
トマト(中)…………… 4個
玉ねぎ…………… 1個
スライスチーズ…………… 4枚
サラダ油…………… 大さじ1
トマトジュース…………… カップ 2/3
パセリ…………… 少々
塩・コショウ…………… 5 cc

- ① トマトはヘタを取り、芯の部分からスプーンでくり抜き、中を空洞にする。中身は残しておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、うち少々は細かく刻んでひき肉に混ぜ、塩コショウで軽く味付けをする。
- ③ トマトのなかにひき肉を詰める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して薄切りにした玉ねぎを炒め、ひき肉を詰めたトマトをおく。周りにトマトジュースと、くり抜いたトマトの中身を加えて蓋をし、弱火で10分ほど蒸し煮をする。
- ⑤ 中央にチーズをのせてチーズがとろけるまで火にかける。
- ⑥ 器に盛り、パセリのみじん切りをふって完成。

各栄養素：1人当たり 【519kcal たんぱく質 27.4g カルシウム 274mg 塩分 1.2g】

《紫たまねぎのサラダ》

(材料：2人分)

紫玉ねぎ…………… 1/2個
貝割れ…………… 1/2パック
ちりめんじゃこ…………… 10g

だし…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
醤油…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1
塩コショウ…………… 少々
ごま油…………… 大さじ1/2

- ① 玉ねぎは繊維を切るように薄切りにし、水にさらす。
- ② 貝割れは根を落とし、水にさらす。
- ③ ちりめんじゃこは熱湯をまわしかけ、水気をきる。
- ④ 和風ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 紫玉ねぎ、貝割れ、じゃこを混ぜ合わせ、ドレッシングをかけて完成。

各栄養素：1人当たり 【62kcal たんぱく質 2.2g カルシウム 31mg 塩分 0.7g】