

～おすすめレシピ～

《さといもコロッケ》

(材料：2人分)

さといも……………100g
ひじき……………2g
玉ねぎ……………50g
豚ひき肉……………40g
こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ 1/2
ごま油……………小さじ 1/2
小麦粉……………15g
パン粉……………15g
卵……………1 個
揚げ油……………適宜

- ① さといもは皮をむき、茹でてつぶしておく。ひじきは洗って水につける。
- ② ひじき、玉ねぎをみじん切りする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひき肉、②を炒めこしょう、しょうゆで味付けする。
- ④ さといもと③を合わせ、丸める。
- ⑤ ④を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ油で揚げる。

各栄養素 1人当たり

【257kcal タンパク質 9.7g 脂質 14.8g カルシウム 43mg 塩分 0.5g】

《オクラときのこの納豆和え》

(材料：2人分)

オクラ……………100g
えのき……………60g
乾燥わかめ……………1g
ひきわり納豆……………50g
みりん……………小さじ 1/2
しょうゆ……………小さじ 1

- ① オクラは塩をまぶしこすり、1～2分茹で、斜めに切る。
- ② えのきは茹でる。わかめは水につけて戻し、細かく切る。
- ③ 納豆にしょうゆ、みりんを混ぜる。
- ④ ①②③を混ぜ合わせる。

各栄養素 1人当たり

【76kcal タンパク質 6.3g 脂質 2.7g カルシウム 66mg 塩分 0.5g】