

おつまみ

白菜ときのこのオイスター風味



白菜……ビタミンC、食物繊維が豊富。
冬場は2ヶ月程保存が可能。



<材料> 2人分 (調理時間: 10分)

白菜……………150g
えのき……………40g
しいたけ……………20g
油……………小さじ1
にんにく(みじん切り)……………2g
しょうが(みじん切り)……………2g
オイスターソース……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
塩, こしょう……………少々

<1人分の栄養価>

エネルギー	45kcal	たんぱく質	2.2g
食物繊維	2.2g	塩分	1.0g

<作り方>

- 1 白菜の葉の部分は一口大に、白い部分は4cmの長さ、1cm幅に切る。えのきは半分、しいたけはうす切りにする。
- 2 1をさっとゆで、水けをきる。
- 3 フライパンに油をいれ、にんにくとしょうがを炒めて香りがでたらオイスターソースをいれる。
- 4 3に2を加えてしょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

おやつ

<材料> カップ12個分 (調理時間: 50分)

小麦粉……………150g
ベーキングパウダー……………小さじ3
グラニュー糖……………50g
スキムミルク……………大さじ3
バター……………50g
a [卵……………1個
 [ヨーグルト……………150g
りんご……………100g

<1人分の栄養価>

エネルギー	118kcal	たんぱく質	2.5g
カルシウム	55.5mg	塩分	0.2g

<作り方>

- 1 小麦粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
- 2 ボールに1と1cm角に切った冷えたバターとグラニュー糖、スキムミルクをいれ、指ですりつぶすように混ぜる。
- 3 aをよく混ぜ合わせたものを2にいれゴムべらで混ぜる。さらに細かく角切りしたりんごをいれ、アルミカップに小分けする。
- 4 180度のオーブンで20分~25分焼く。
<トースターの場合は15分焼く>
(焦げ目がつきやすいので、途中アルミホイルをかける)

しっとりスコーン



甘さ控えめのしっとりスコーン2個にスープとサラダをプラスすればお休みの日のランチや朝食にも。

<組み合わせ料理想例>

・オートミールスープ
[ミックスベジタブル ベーコン
 オートミール コンソメ
 塩, こしょう オリーブ油

・サラダ

[レタス きゅうり
 ミニトマト ホールコーン
 ドレッシング