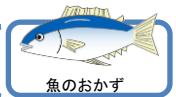


えびのキャベツシューマイ



魚のおかず



材料(1人分)90kcal,1.3単位

むきえび 60g	添え野菜
きゃべつ 50g	パプリカ(赤) 10g
しお 0.2g	パプリカ(黄) 10g
かたくりこ 3g	ピーマン 10g
	洋からし 適量

作り方

1. きゃべつは芯を取り、大きめに刻む。(後でフードプロセッサーに入れるのでおおよそでOK)
2. フードプロセッサーに1のきゃべつとえび50g、しお、かたくりこをいれて混ぜる。
3. 残りのえび10gは包丁で粒が残る程度に刻み、2に混ぜる。
4. 5等分に分けて丸め、蒸し器で10～15分間蒸す。
5. パプリカ・ピーマンはくし切りにし、油をひかないフライパンで焼き、4に添える。

フードプロセッサーがないときは包丁で細くなるまで刻むと良

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.2	0	0.8	0	0	0.27(80)	*	

* 計算せず

焼きトマトのグラタン



卵と乳製品のおかず



材料(1人分) 68kcal,0.83単位

ミニトマト 30g(2.5個)	粉チーズ 少々
グリーンアスパラ 10g	
牛乳 40g	
鶏卵 20g	
しお 0.2g	
こしょう 少々	

作り方

1. ミニトマトは流水で洗い、ヘタを取って半分に切る。
2. グリーンアスパラは根元を切り、3cmの長さに切る。
3. 鶏卵を割りほぐし、牛乳としお・こしょうを混ぜる。
4. アルミケース(お皿)に1と2を入れた後、3を流し入れ、140度に温めたオーブンで25分焼く。
5. 焼き上がったら表面に粉チーズをふりかける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.4	0.3	0	0.13(40)	*	

* 計算せず