

# えびのキャベツシューマイ



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



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