

大根ステーキ



材料(1人分) 29kcal,0.3単位

- だいこん 60g
- オリーブ油 1g
- バルサミコ酢 15g
- 低カロリー甘味料 1g

つくり方

1. 大根は2cm程度の厚さに切り、厚めに皮をむき1/2の大きさに切り分ける。
2. 1を分量外の沸騰したお湯で茹でて竹串が刺さる程度のやわらかさに茹でる。
3. フライパンにオリーブ油をひいてよく熱し、2の大根を焦げ目がつくまで焼く。出来上がったフライパンから取り出し、皿に盛り付ける。
4. バルサミコ酢に低カロリー甘味料を混ぜ合わせ、油をひいていないフライパンで加熱し煮詰める。
5. 4を3の上にかけて完成。

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	0	0.1	0.2(60g)	*	

* 計算せず

彩りピクルス



材料(1人分) 18kcal,0.2単位

- カリフラワー 10g
- パプリカ(赤) 5g
- パプリカ(黄) 5g
- 酢 5g
- 水 10g(小さじ2)
- さとう 2g
- しお 0.3g
- たかのつめ 0.1g
- ローリエ 1枚
- こしょう 0.1g

つくり方

1. カリフラワー、パプリカ(赤・黄)はよく洗ってから、一口大の大きさに切り分ける。
2. 鍋に酢、水、さとう、しお、たかのつめ、ローリエ、こしょうのすべての調味料を入れて沸騰させる。
3. 清潔な容器(タッパーでもビンでも可)に1を入れ、上から2を熱いうちに回しかけ、1時間程度漬け込む。

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	0	0	0.1(30g)	0.1	

* 計算せず

無断転載禁止