

■ 舞茸と小松菜の骨太うどん ■



◆ 材 料 ◆(2人分)

冷凍うどん ……2袋
 にんじん ……20g
 小松菜 ……1/2袋
 舞茸 ……100g

ツナ缶 ……1缶(70g)

★ [めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 しょうゆ…小さじ2
 こしょう…少々

◆ 作り方 ◆

- ① 冷凍うどん1玉を袋から取り出して耐熱容器にのせ、ラップをする。電子レンジ(600w)で2~3分間加熱する。(2玉を加熱する場合、重ならないように置き、5分程度加熱する。)
- ② にんじんは短冊切り、小松菜は4cm幅に切る。舞茸は食べやすい大きさに裂く。
- ③ フライパンにツナ缶を入れ、火をつける。ツナの油が温まったら、にんじん、小松菜、舞茸の順に加えてサッと炒める。
- ④ ③に①を加えて混ぜ、★を加えて全体になじむよう混ぜる。
- ⑤ ④を皿に盛りつける。

【にんじん・小松菜・舞茸は冷凍保存が可能】

- 野菜は洗った後、水気をふきとり、好みの大きさに切りましょう。
- 舞茸は洗わず、好みの大きさに裂きましょう。
- 冷凍用保存袋に入れて冷凍を！(舞茸は凍ったまま、料理に加えて使しましょう。)

ポイント

舞茸は、食物繊維や免疫力・カルシウムの吸収を高めるビタミンDを豊富に含みます。カルシウムを多く含む小松菜などの食材を組み合わせることで、骨を健やかに保つ効果も期待できます。

【1人分の栄養価】 エネルギー:333kcal/
 たんぱく質:14.0g/脂質:8.8g/食塩:2.5g

■ フライパンで作る! 梨のサクサクパイ ■



◆ 材 料 ◆(4つ分)

梨 …………… 1個
 バター………… 10g
 砂糖 …………… 大さじ 2
 レモン汁………… 小さじ 1

春巻きの皮…… 4枚
 焼き油………… 適量

◆ 作り方 ◆

- ① 梨の皮をむき、種をとる。実の部分をいちよう切りにする。
- ② 鍋にバターといちよう切りにした梨を入れ、火にかける。バターを焦がさないように、梨がしんなりするまで炒める。
- ③ ②に砂糖とレモン汁を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ④ 春巻きの皮を、1枚ずつはがす。(破れないようにゆっくりと)
- ⑤ ③を4等分し、春巻きの皮にのせて巻く。巻き終わりを下にして1~2分置く。(染み出た水分で巻き終わりがくっつくまで)
- ⑥ フライパンに1cmくらいの深さまで油を入れて熱し、⑤の巻き終わりを下にして置く。
- ⑦ 両面がキツネ色になったら油をきり、皿に盛りつける。

【余った春巻きの皮は冷凍保存が可能】

春巻きの皮は1枚ずつラップで包み、冷凍用保存袋にまとめて入ると冷凍保存できます。

ポイント

ぼけてしまったり、甘みが少なかったり、そんな梨があったら、おいしいパイにしませんか? 梨の代わりにりんごを使って作ることもできます。

【1つ分の栄養価】 エネルギー:152kcal/

たんぱく質:1.3g/脂質:7.3g/食塩:0g