

●豚肉ともやしのレンジ蒸し

材 料	1人分	2人分	備 考
豚もも薄切り肉	25 g	50 g	
もやし	100 g	200 g	他の野菜でも代用できます
こしょう	お好みで		
ポン酢しょうゆ	5 g	10 g	色々な味付けで代用できます

①お皿にもやしをのせ、こしょうをふる。豚薄切り肉を広げてのせる。

②ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。

※もやしから水分が出るのでお皿をかたむけて捨ててください。

※フライパンにフタをして蒸し焼きでも良いです。

③ポン酢しょうゆをかける。

●キャベツとツナのお焼き

材 料	1人分	2人分	備 考
キャベツ	100 g	200 g	太めの千切り
卵	0.5 個	1 個	
ツナ水煮缶詰	20 g	40 g	
薄力粉	10 g	20 g	10g = 大さじ1
水	15 g	30 g	15g = 大さじ1
ごま油	4 g	8 g	4g = 小さじ1
ポン酢しょうゆ	3 g	6 g	6g = 小さじ1

①ボールに卵・薄力粉・水を入れてよく混ぜる。

キャベツ・ツナを入れて良く混ぜる。

②フライパンにごま油をしいて、①を広げて焼く。

③ポン酢しょうゆをかける。

●具だくさんみそ汁

材 料	1人分	3人分	備 考
野菜（きのこ・海藻）	100 g	300 g	
だし汁	150 g	450 g	煮干し・昆布・かつお節・だしパック等
みそ	9 g	27 g	18g = 大さじ1