★こんにゃくとしめじの炒り煮
★かぼちゃのチーズ焼き

お弁当にも使える
メニューのご紹介

★こんにゃくとしめじの炒り煮

〈材料　作りやすい分量〉

板こんにゃく	１枚（250ｇ）
しめじ	小１パック
サラダ油	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
七味唐辛子	適量
削りかつお	小１袋（３ｇ）

※こんにゃくは、表面がつるっとして味が入りにくいので、スプーンや手でちぎると表面積が広くなり味がしみこみやすくなります。
※電子レンジを使用したアク抜き方法です。

〈作り方〉

① こんにゃくは縦３等分に切り分け、食べやすい大きさにスプーンでかきとるようにちぎる。耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ（500w）で３分加熱し、軽く水洗いしてざるに上げ、水けをきる。（アク抜き）
② しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
③ 鍋で①のこんにゃくを、キュッキュと音が出るまでからいりした後にサラダ油を入れ、しめじを加えて炒める。
④ Ａの調味料を加えて中火で煮汁がなくなるまでいりつけ、七味唐辛子を振り入れる。
⑤ 火を止め、削りかつおを全体にまぶして仕上げる。

★かぼちゃのチーズ焼き

〈材料　２人分〉

かぼちゃ	１００ｇ
スライスチーズ	１～2 枚

※チーズは、溶けるタイプやピザ用でもできます。
※さつまいやじゃがいもなどでもおいしくできます。

＜作り方＞

① かぼちゃはところどころ皮をむき、2cm 角に切り耐熱容器に入れて水少々をふりかけ、ラップをかけて、電子レンジ（500w）で２分加熱する。
② ①をアルミカップに１人分ずつ入れ、上にスライスチーズを小さくちぎってのせる。
③ 予熱したトースターで表面にうすく焼き色がつくまで焼く。

【栄養価：１人分】

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	炭水化物（ｇ）	食塩相当量（ｇ）
こんにゃくとしめじの炒り煮(1/6 分量)	35	0.8	1.7	2.2	0.4
かぼちゃのチーズ焼き	71	2.8	2.6	8.0	0.3