

ウインナソーセージと グリーンアスパラのホイル焼き



ウインナの
香味をアスパラに
移して

材料／1人分

ウインナソーセージ

……あれば長いもの2本(50g)
グリーンアスパラガス…2本(40g)
塩・こしょう……………各少量
オリーブ油……………小^さ1
1人分207kcal(2.6点) 食塩相当量1.1g

作り方

1 ウインナは斜めに5mm間隔で切り目を入れる。アスパラは根元のかたい部分とはかまを除き、半分の長さに切る。

2 アルミ箔を二重にし、ウインナとアスパラを並べて置く。アスパラに塩とこしょう、オリーブ油をふる。

3 アルミ箔を閉じ、オーブントースターか魚焼きグリルで7～8分焼く。

コンビーフとレタスのいため物

コンビーフの
塩けとうま味が
味の決め手



肉
加
工
品

朝に便利な
たんぱく質源

材料／1人分

コンビーフ……………小1缶(80g)
レタス……………2枚(50g)
オリーブ油……………小^さ1
あらびき黒こしょう……………少量
1人分206kcal(2.6点) 食塩相当量1.4g

作り方

1 コンビーフはほぐす。レタスはちぎる。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、コンビーフを入れていためる。レタスを加えてしんなりとなるまでいため、こしょうをふる。

フランクフルトソーセージの スープ煮

材料／1人分

フランクフルトソーセージ

…………… 1本(60g)

ミニトマト…………… 3個

ミックスベジタブル…………… 50g

水…………… 1/2カップ

顆粒ブイヨン…………… 小1/2

塩・こしょう…………… 各少量

粒入りマスタード…………… 好みで適量

1人分 234kcal(2.9点) 食塩相当量 2.1g

作り方

1 フランクフルトは斜めに1cm幅に切る。

2 なべに水とブイヨンを入れて煮立て、フランクフルトとミニトマトを加えて再び煮立ったらミックスベジタブルを加え、火が通るまで煮る。

3 塩とこしょうで味をととのえ、器に盛って粒入りマスタードを添える。

手軽なミックス
ベジタブルで
野菜をプラス



焼きとり缶のみぞれあえ

材料／1人分

焼きとり(缶詰め)…………… 1缶(85g)

大根…………… 100g

三つ葉…………… 適量

粉ざんしょう…………… 少量

1人分 169kcal(2.1点) 食塩相当量 1.9g

作り方

1 焼きとりは耐熱皿に移し、電子レンジ(600W)で1～2分加熱する。大根はすりおろし、水けを軽くきる。三つ葉は2cm長さに切る。

2 焼きとりとおろし大根を合わせて器に盛り、三つ葉をのせて粉ざんしょうをふる。

しっかり味の
缶詰めを
おろし大根で
さっぱりと

