

あさりと干しエビのチヂミ



【材料 2人分（1枚分）】

あさり水煮缶 1/2缶（25g）
干しエビ 小さじ1
アスパラガス 1本
赤パプリカ 1/4個
薄力粉 50g
〇卵 1/2個
〇水 40ml
〇あさりの缶汁 大さじ1
ごま油 大さじ1

★たれ（混ぜ合わせる）

酢 大さじ1/2強
醤油 大さじ1/2
白いりごま 小さじ1

- 1 あさは身と缶汁で分ける。たれの材料を混ぜ合わせておく。
- 2 アスパラガスは硬い部分を取り、斜め切りにする。パプリカはヘタをとり、長さを半分に切り、細切りにする。
- 3 ボウルに〇を入れて混ぜ、薄力粉を入れて混ぜ合わせる。
- 4 3に2、あさりの身、干しエビを入れて混ぜる。
- 5 フライパンにごま油を入れて温め、4を入れて広げる。周りが色づいて固まれば生地を返して蓋をする。弱～中火で中心までしっかり火をとおす。（約5分）
- 6 フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。たれをつけて食べる。

サムゲタン風スープ



【材料 2人分】

鶏手羽中 8本
もち米 30g
にんにく 1/2片
しょうが 1片
くこの実 小さじ1
水 450ml
塩 ふたつまみ
中華だし 小さじ1/2
葉ねぎ（小口切り） 2本

- 1 にんにく、しょうがは包丁の腹で潰す。もち米は洗い、水気をきる。
- 2 鍋に葉ねぎ以外の材料を全て入れ、火にかける。（中～強火）
- 3 沸騰したら鍋の蓋をずらして蓋をして煮る。（約25分）葉ねぎを混ぜて、軽く煮たら、器に盛り付ける。

小松菜とじゃこのナムル



【材料 2人分】

切干大根 15g
小松菜 1株（約75g）
ちりめんじゃこ 5g
〇砂糖 小さじ1/2
〇醤油 小さじ1
〇白すりごま 小さじ1
〇酢 大さじ1
〇ごま油 小さじ1/2
焼きのり 1/6枚

- 1 切干大根はもみ洗いをし、水につけておく。（約10分）水気を絞り、3cm幅に切り、さらに水気を絞る。
- 2 小松菜は根を切り落として洗う。葉がぬれたままラップに包み、600W1分レンジにかける。
- 3 小松菜を水にさらしてから3cm長さに切り、水気を絞る。
- 4 〇をボウルの中に合わせる。1、3、ちりめんじゃこを加えて混ぜ、器に盛り付ける。のりをちぎってのせる。

黒米ごはん

【材料 2人分】

米 1合
水 240ml
黒米 大さじ1/2

- 1 米は分量の水に浸水する。
- 2 黒米を入れて炊飯器で炊く。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	葉酸 μg	塩分 g	食物繊維 g
あさりと干しエビのチヂミ	204	7.1	8.6	65	4.6	62	0.8	1.6
サムゲタン風スープ	154	11.3	4.9	72	2.6	22	1.0	2.1
小松菜とじゃこのナムル	54	2.0	1.6	128	1.5	66	0.6	2.6
黒米ごはん	269	4.3	0.7	4	0.6	11	0	0.6
合計	681	24.7	15.8	269	9.3	161	2.4	6.9