

きゅうりともやしのごま風味和え

ごま油で風味をプラス！

材料	分量 (2人分)	作り方
きゅうり	1本	①きゅうりは板ずりし、塩と水気をキッチンペーパーでふき取る。もやしは水洗いする。 ②きゅうりは斜め切りにし、細切りにする。 ③鍋にお湯を沸かし、もやしを1～2分茹でる。 ④ボウルで具材としょうゆ、だしを入れ和える。 ⑤ごま油で風味づけし、お好みでごまをふりかける。
もやし	1/4袋	
塩（板ずり用）	小さじ1/2	
ツナ缶	1/2缶	
しょうゆ	小さじ1	
だし	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1	
いりごま	お好みで	



ポイント

ツナ缶の汁にもうま味があるので、水分量をみながら使ってみましょう。

1人分栄養素量

エネルギー 39kcal たんぱく質 4.5g 脂質 1.4g 炭水化物 2.7g 食塩 0.7g

ズッキーニとトマトのベーコン炒め

ベーコンのうま味がプラスされて
素材の味が引き立ちます！

材料	分量 (2人分)	作り方
ズッキーニ	1/2本	①ズッキーニ、トマトは角切りにする。 ②フライパンにオリーブオイルをひき、ズッキーニを炒める。 ③ベーコンを入れ炒める。 ④トマトを入れ、水分が飛ぶまでしっかり炒める。 ⑤塩とブラックペッパーで味をととのえる。
トマト	1個	
ベーコン（ブロック）	30g	
オリーブオイル	小さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
ブラックペッパー	少々	



ポイント

シンプルな味付けなのでベーコンのうま味、野菜の味が楽しめます。

1人分栄養素量

エネルギー 96kcal たんぱく質 3.3g 脂質 7.0g 炭水化物 6.2g 食塩 0.6g