

トマト肉じゃが

ごはん1人 120g

565キロカロリー

牛肉(薄切り)・・・160g
じゃがいも(中)・・・240g
玉ねぎ(小)・・・260g
トマト・・・260g
酒・・・・・・・・大さじ2と1/2
粉チーズ・・・・・・・・12g
黒こしょう(粗びき)・・・・適宜
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
(A)
トマトジュース(食塩無添)・・・180cc
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ1と1/2
塩・・・・・・・・小さじ1/3
洋風アノーの素(顆粒)・・・8g

- 作り方
- 1.牛肉は食べやすく切る。
 - 2.じゃがいもは皮をむき、4～6つに切って水に放す。
 - 3.玉ねぎはくし形に切る。
 - 4.トマトはひと口大のざく切りにする。
 - 5.鍋に油を熱して中火で(1)を炒め、色が変わってきたら(3)も炒めて合わせ、玉ねぎがしんなりしてきたら(2)、(4)、酒を入れ、蓋をして弱めの中火で5～6分煮る。
 - 6.(A)を加えてやや強めの中火で汁気が少し残るくらいまで煮る。

たこときゅうりの酢の物

たこ
(ゆでたもの・刺身用)・・・100g
きゅうり・・・・・・・・160g
(A) 三杯酢
うすくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・・・小さじ2
酢・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・少々

- 作り方
- 1.きゅうりは小口切りにし、塩少々(分量外)をまぶしてしばらく置き、しんなりしたら水気をしぼる。
 - 2.たこはそぎ切りにする。
 - 3.(A)の三杯酢の調味料を混ぜ合わせ、(1)と(2)を和えて2～3分なじませ、器に盛りつける。

わかめとねぎの簡単スープ

わかめ(塩蔵)・・・・・・・・40g
ねぎ・・・・・・・・100g
鶏ガラスープ・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・小さじ2
ごま(切りごま)・・・・・・・・小さじ2

- 作り方
- 1.わかめは塩を洗って、ゆでてざく切り、ねぎは斜め薄切りにする。
 - 2.水1と1/2カップに鶏ガラスープを加えて煮立て、(1)を入れてひと煮し、火から下ろしてごま油を加える。