

豆腐ハンバーグ(2人分)

エネルギー:280kcal たんぱく質:21.5g



材料

鶏ひき肉・・・150g	生姜・・・適量	塩こしょう
綿豆腐・・・100g	卵・・・1/2個	しょう油
玉ねぎ・・・1/4個	片栗粉・・・適量	油



適量

作り方:①綿豆腐は水をきっておく。②玉ねぎはみじん切りにし油で炒め冷ましておく。

③生姜はお好みでみじん切りかおろしておく。

④全ての材料を混ぜ、塩こしょう、しょう油で調味しお好みで成型し適量の油で焼く。

*写真はキノコのあんかけと大根おろしをトッピングしています。お好みでどうぞ♪

じゃが芋のミルク煮(2人分)

1人分 エネルギー:198kcal たんぱく質:7.8g

材料

じゃが芋・・・中2個
玉ねぎ・・・半個
ベーコン・・・1枚
牛乳・・・200ml
スキムミルク・・・大さじ1
塩・こしょう・・・適量
パセリ・・・少々

作り方:①じゃが芋、玉ねぎ、ベーコンを角切りにし、じゃが芋は水にさらしておく。②牛乳にスキムミルクを溶かしておく。

③②に①を入れて火にかける。じゃが芋が柔らかくなってきたら塩こしょうで調味して水分がなくなるまで煮る。あればきざみパセリを散らして完成。

*ふきこぼれやすいので注意してください。

*あればスキムミルクを入れるとカルシウムアップです。

