

## 成人期・女性

### ★分量(2人分)

#### 〈鉄分たっぷり♡てまり寿司〉

- ・ごはん…215g
- ・干しひじき…1g
- ・酢…小1
- ・砂糖…小1
- ・塩…1つまみ
- ・いりごま…2g
- ・卵…1/2個
- ・サラダ油…適量
- ・ラディッシュ…4g(薄切り10枚分)
- ・きゅうり…4g(薄切り10枚分)
- ・練り梅…小1

### ★作り方

- ① ひじきは水で戻したら、しっかり水を切る。
- ② きゅうりとラディッシュはごく薄くスライスし、さっと湯通しする
- ③ ごはんを♡で味付けし、ひじきとごまを加え混ぜ込む
- ④ ③を35g程度に分け、ラップで丸くする
- ⑤ 別のラップに5枚ずつきゅうりとラディッシュを並べ④をのせてかぶせるように丸める。
- ⑥ 薄焼き卵を作り半分とる(残り半分はエッグフラワーにする)。千切りにして④~⑤の手順でてまり寿司を作る。
- ⑦ お好みに練り梅を添えて味と彩りにアクセントを加えても！

#### 〈ひらひらエッグフラワー〉

- ・卵…1/2個  
(てまり寿司の薄焼き卵を半分もらう)
- ・大葉…1枚

- ① てまり寿司の薄焼き卵を半分使用する
- ② ①を半分に折り畳み、長めに切り込みを入れてくるくる筒状に巻く。大葉で包んで完成

#### 〈白身魚のプチプチごま焼き〉

- ・白身魚…40g
- ・いりごま…2g
- ・塩…少々
- ・サラダ油…少々

- ① 魚の切り身に塩を振ってしばらく置く。水分が出たらキッチンペーパーでしっかり拭きとる
- ② ①の全体にごまをまぶす
- ③ フライパンにサラダ油をしき、はじめに皮を下にして焼く。両面焼き色がつくまでしっかりと焼く

### 〈さっぱりレモンチキン〉

- ・鶏もも肉…45g
- ・レモン汁…小 2
- ・にんにく…1片
- ・こしょう…少々
- ・塩…少々
- ・酒…小 2/3
- ・オリーブ油…少々
- ・レモン…適量

- ① にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉は一口大に切り、①と♥を加えてしっかりもみこみ、味をしみこませる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき②を焼く。最後にレモン汁をふりかけ、からめる。
- ④ 薄いいちょう切りにしたレモンを飾り、完成

### 〈しらすとほうれん草のお浸し〉

- ・ほうれん草…40g
- ・しらす…3g
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…小 1/3

- ① ほうれん草は茹で、冷水にとってさます。3cm 長さに切る
- ② ①にしらすとめんつゆを加え、和える

### 〈彩りマリネ〉

- ・ミニトマト…3個
- ・黄パプリカ…25g
- ・水…小 1 と 1/2
- ・酢…5g
- ・砂糖…2g

- ① トマトは湯むきにする。パプリカは縦に細長く切りさっとゆでる。
- ② ♥を合わせて、①を漬けしばらくおいてマリネにする

### 〈春キャベツのカリカリ梅和え〉

- ・キャベツ…30g
- ・カリカリ梅入りふりかけ…2g

- ① キャベツは千切りにしてさっとゆでる
- ② ①をふりかけで和える

### 〈☆お野菜焼いちゃいました☆〉

#### ～野菜のグリル～

- ・ヤングコーン…1本
- ・かぼちゃ…一切れ
- ・オリーブ油…適量
- ・こしょう…適量
- ・塩…適量

- ① ヤングコーンは縦半分に切る、かぼちゃは縦長に切る
- ② 塩、こしょうを振り、フライパンにオリーブオイルをしいて軽く焦げ目がつく位に焼く