

# レシピ⑦

(水節約・ガス節約・電気節約)

## 朝食



- ポテトのピザ
- トマトジュースのガスパッチョ風



★ポテトのピザは、フライパンの上で直接スライサーを使うのがコツ！褐変することなく、じゃがいものでんぷんでお互いにくっついてくれます。

### < 朝食の栄養量 >

エネルギー 428kcal  
食塩相当量 3.4g

## 昼食



- ごはん(150g) ごま3g
- 鶏肉の酢じょうゆ煮
- ピーマンの塩昆布和え
- かぼちゃの茶巾しぼり

★余裕が出てきたら

3・1・2弁当箱法で  
(右ページ参照のこと)  
弁当箱に詰めると簡単に  
バランスがとれます。

### < 昼食の栄養量 >

エネルギー 507kcal  
食塩相当量 2.1g

## ポテトのピザ

### ■ 材料 (1人分)

じゃがいも 1個 (塩、こしょう少々) 玉ねぎ 1/8個  
ピーマン 1/2個 プチトマト 2個 ウィンナーソーセージ 1本  
トマトケチャップ 大さじ1 ピザ用チーズ 30g

### ■ 作り方

- ① じゃがいもは洗って皮をむく。玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を除いて輪切りにする。プチトマトはヘタをとって輪切り、ウィンナーソーセージは斜め切りにする。
- ② フライパンに油をひき、熱くなったらフライパンの上で直接スライサーでじゃがいもを千切りし、塩、こしょうして、フライ返しで押し付ける。ひっくり返して表面にトマトケチャップをぬり、玉ねぎ、ピーマン、プチトマト、ウィンナーソーセージを並べ、チーズをのせ、ふたをして中火にかけ、時々フライパンをゆすりながら、裏に香ばしい焼き色がつき、チーズが溶けるまで、約10分焼く。(ソーセージの代わりに鮭フレークなどでもよい、なければ、チーズだけでもよい。)

## トマトジュースのガスパッチョ風

### ■ 材料 (1人分) と ■ 作り方

トマトジュース1カップ、おろしにんにく少々、オリーブオイル小さじ1/2、レモン小さじ1、塩少々を混ぜ合わせて器に注ぎ、みじん切りにしたきゅうり、玉ねぎ、ピーマンと砕いたソーダクラッカーを適量のせる。

## 鶏肉の酢じょうゆ煮

### ■ 材料 (1人分)

鶏もも肉60g ゆで卵1/2個 生しいたけ1枚 さやいんげん20g  
煮汁(水10ml しょうゆ10g 酢10g 酒5g 砂糖3g)

### ■ 作り方

サラダ油少々を熱したフライパンに食べやすいサイズに切った鶏肉を入れ、両面がこんがりするまで焼く。表面が色づいたら鍋底にたまった脂をキッチンペーパーでふき取ってから、煮汁の材料を全て加え、時々裏返して中火で汁気がほとんどなくなるまで煮る。

(ゆで卵や野菜、きのこ等と一緒に煮るとおいしい)

## ピーマンの塩昆布和え

### ■ 材料 (1人分) と ■ 作り方

ピーマン2個を洗って細切りにし、お皿にのせてラップをして500Wの電子レンジで2分加熱し、塩昆布で和える。

## かぼちゃの茶巾しぼり

### ■ 材料 (1人分) と ■ 作り方

かぼちゃ40gを電子レンジや蒸し器で柔らかくし、フォークでつぶす。  
これにバターで炒めて刻んだみかんの皮5gを加えよく混ぜる。  
ラップに包んでしぼる。

