

# 生涯骨太クッキング

## 主菜

### ミートボールのトマト煮 ヨーグルト添え



#### 【一人分栄養量】

エネルギー	229kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	11.8g
カルシウム	185mg
食塩相当量	1.0g

#### 【材料(2人分)】 調理時間20分

鶏ひき肉……………100g	小松菜……………100g	オリーブオイル…大さじ1/2
木綿豆腐……………100g	玉ねぎ……………50g	プレーンヨーグルト……50g
玉ねぎ……………50g	エリンギ……………1本(50g)	

<b>A</b> [パン粉(乾)……………大さじ2	<b>B</b> [トマト缶……………200g
塩……………小さじ1/6	めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2
こしょう……………少々	水……………100mL

#### 【作り方】

1. ヨーグルトはザルにキッチンペーパーを敷いて、水気をきる(15~20分)。
2. ボウルに肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、**A**を入れてよく混ぜ、8等分して丸める。
3. 小松菜は3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分にして、くし切りにする。
4. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を半分に並べ、空いているところに③の玉ねぎとエリンギを入れてともに焼き付ける。
5. 焼き色がついたら裏返し、1分焼いたら**B**を加えて、沸騰したらふたをして3分煮る。小松菜を加えて、さらに3分ほど煮る。
6. 器に盛りつけ、①をのせる。

## 副菜

### じゃがいもチヂミ



#### 【一人分栄養量】

エネルギー	159kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	7.7g
カルシウム	159mg
食塩相当量	0.6g

#### 【材料(2人分)】 調理時間15分

じゃがいも…2~3個(正味220g)	【タレ】
万能ねぎ……………20g	酢……………大さじ1/2
桜えび……………5g	しょうゆ……………小さじ1/4
ピザ用チーズ……………30g	一味唐辛子……………少々
ごま油……………小さじ2	

#### 【作り方】

1. じゃがいもは、皮をむいてすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに①と桜えび、チーズを入れて全体をよく混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱して、②を6等分して平たく並べて、弱めの中火で3分焼く。焼き色がついたら裏返して、さらに3分焼く。
4. タレの材料を混ぜ合わせて添える。

