



シロクマ

和風ピザトースト

西区の食材



材料(4人分)

- 食パン ……5枚切り4枚
- くツナソース>
- ツナ缶 ……大さじ4
- みそ ……小さじ1
- マヨネーズ ……大さじ4
- ピーマン(縦切り) ……1/2個
- 粒コーン ……大さじ4
- レタス(手でちぎる) ……4枚
- ミニトマト(輪切り) ……8個
- ピザ用チーズ ……60g

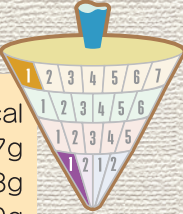
作り方

- ①ツナソースの材料を混ぜ合わせ、パンに塗る。
- ②①のパンに切った野菜、チーズの順にのせる。
- ③オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



栄養価(1人分)

- エネルギー ……367kcal
- たんぱく質 ……14.7g
- 脂質 ……16.8g
- 食塩相当量 ……2.0g



オクラとえのきのもずく和え

西区の食材



材料(4人分)

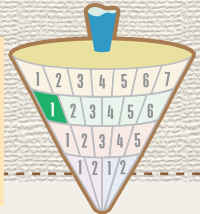
- オクラ ……160g
- 塩 ……少々
- もずく ……80g
- えのきたけ ……40g
- レモン ……適宜
- さとう ……小さじ2
- 酢 ……小さじ2
- しょうゆ ……小さじ1
- だし汁 ……小さじ2

作り方

- ①オクラは塩をまぶし板ずりしてうぶ毛をとり茹でて輪切りにする。
- ②えのきたけはいしづきをとって半分になり、茹でる。
- ③Aの調味料を合わせ、①・②ともずくを和え、仕上げにレモンを飾る。

栄養価(1人分)

- エネルギー ……23kcal
- たんぱく質 ……1.2g
- 脂質 ……0.1g
- 食塩相当量 ……0.3g



皇帝アリア

あじの南蛮漬け

西区の食材



材料(4人分)

- あじ ……中4匹
- 片栗粉 ……小さじ4
- 植物油 ……適宜
- たまねぎ ……中1/4個
- パプリカ ……40g
- セロリ ……40g
- 青ねぎ ……8g
- だし汁 ……80ml
- 酢 ……80ml
- A 砂糖 ……大さじ2弱
- 塩 ……小さじ2/5
- しょうゆ ……小さじ1

作り方

- ①あじは水気をふき、片栗粉をまぶし、からりと揚げます。
- ②たまねぎ、パプリカ、セロリは縦切りにする。
- ③①・②を盛りつけた器にひと煮たちさせたAの調味料を熱いうちに注ぐ。
- ④仕上げに野菜と同じ長さの切ったねぎを散らす。



栄養価(1人分)

- エネルギー ……144kcal
- たんぱく質 ……12.9g
- 脂質 ……5.1g
- 食塩相当量 ……0.9g

