

焼きそばナポリタン

材料（4人分）

中華蒸し麺	3玉
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
にんじん	30g
しめじ	1/2株
ミニトマト	8個
ウインナー	3本
バター	20g
トマトケチャップ	大さじ6
ウスターソース	大さじ1
牛乳	大さじ2

作り方

1. 玉ねぎは縦半分にし、次に横半分に切り薄きりにする。ピーマンは、縦半分に切り薄切りにする。にんじんはせん切り、しめじは石づきを切り落としほぐし、大きなものは半分に切る。ウインナーは、斜め薄切りにする、ピーマンとにんじんはサッとゆでる。
2. 中華めんは、袋の上から縦横4等分に切るフライパンを中火で温め、中華蒸し麺と水（分量外大さじ3）を入れてほぐしながら両面を軽く焼き、取り出しておく。
3. フライパンにバターを入れて中火にかけ1を炒める、野菜がしんなりとしたら2を戻し入れ、Aを加えて全体に味が絡むように炒め合わせる。
4. ミニトマトは半分に切り、できあがったナポリタンの上に飾る。（1人分 375kcal）



わかめとカニカマのぼん酢和え

材料（4人分）

乾燥わかめ	6g
カニカマ	4本
コーン缶	80g
冷凍えだ豆	10さや
A ぼん酢	大さじ1
A ごま油	大さじ1/2

作り方

1. 乾燥わかめは水で戻し水けをよくきり、食べやすい大きさに切る。
2. カニカマはほぐす。コーン缶は水けを切る。枝豆は解凍し豆を出す。
3. Aはよく混ぜ合わせる。
4. ボウルに1.2.3.を入れて和え、器に盛りつける（1人 56kcal）



ひとくちサイダー寒天

材料（製氷1皿12個分）

カットフルーツ	100g
水	100 cc
粉寒天	2 g
砂糖	大さじ1
サイダー	100 cc

作り方

1. フルーツは1.5 cm各程度に切り、製氷皿にまんべんなく入れる。
2. 鍋に水、粉寒天を入れ、混ぜる。中火で熱し、沸騰したら弱火にする。ふつふつとした状態を保ちつつ混ぜながら2分煮詰める。砂糖を加えて混ぜる。
3. 火からおろし、サイダーを静かに注ぎ入れ、優しく混ぜる。カットフルーツを入れた製氷皿に等分に流し入れる。冷蔵庫で30分以上冷やし固める。（1人分12kcal）



ベーコンとキャベツの卵スープ

材料（4人分）

ベーコン	40 g
キャベツ	120 g
卵	2個
水	600 cc
コンソメ	小さじ3/4
塩	適宜
片栗粉	大さじ3/4
水	大さじ1 1/2

作り方

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。ベーコンは7 mm幅に切る。
2. 鍋に水とコンソメを入れて中火で熱し、煮立ったらキャベツ、ベーコンを加えてふたをしてキャベツがやわらかくなるまで煮る。塩を加えて味をととのえる。
3. 水溶き片栗粉をまわし入れ、混ぜながら加熱する。溶き卵をまわし入れて卵が固まるまでおく。（1人95kcal）

