

フライパンづかいの達人

フライパン一つで出来る簡単 バランス一品料理



すき焼風野菜炒め

●栄養量(1人分) エネルギー112kcal
たんぱく質7g 食塩2.7g



【材料(2人分)】

玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/20本
ほうれん草 1/3袋
まいたけ 40g
焼き麩 20g
ちりめんじゃこ 10g

●調味液

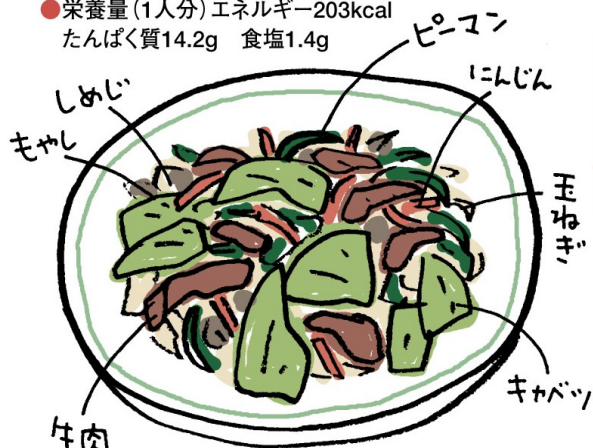
だし 120cc、
みりん 大さじ1、
しょうゆ 大さじ1、
砂糖 小さじ2、
植物油 小さじ1

【作り方】

- ①麩は水につけて戻し、しぼっておく
 - ②玉ねぎは薄切り、にんじんを短冊切り、まいたけは石づきを取りほぐす
 - ③ほうれん草はゆでて冷水に取り、4cm長さに切る
 - ④熱したフライパンに油をひき、②を炒め、ちりめん・調味液を加えて煮る
 - ⑤野菜がしんなりしたら、③①を加えて味を含ませる
- ※肉や豆腐、いろいろな野菜・きのこでアレンジしましょう!
- ※調味液の代わりに麺つゆでもおいしい

焼肉風炒めもの

●栄養量(1人分) エネルギー203kcal
たんぱく質14.2g 食塩1.4g



【材料(2人分)】

牛肉薄切り 120g
玉ねぎ 1/4個
キャベツ 1枚
にんじん 1/10本
もやし 1/3袋
ピーマン 1個
しめじ 1/2パック
油 小さじ1
焼肉のたれ 大さじ2

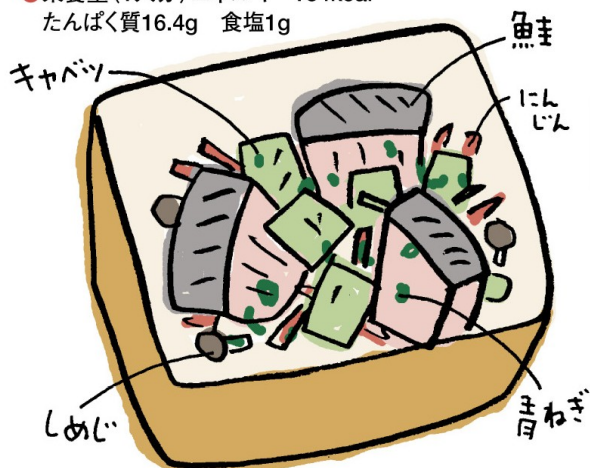
【作り方】

- ①牛肉は一口大、キャベツは角切り、にんじん・玉ねぎ・ピーマンはせん切り、しめじは石づきを取りほぐしておく
- ②フライパンに油を熱し、牛肉、しめじ、野菜を炒め、焼肉のたれで味付けする



魚と野菜のごまみそ焼

●栄養量(1人分) エネルギー184kcal
たんぱく質16.4g 食塩1g



【材料(2人分)】

鮭 120g
キャベツ 2枚
にんじん 1/5本
しめじ 1/2パック
青ねぎ 4本
油 小さじ1
みそ 小さじ2
すりごま 小さじ1強
A 酒 大さじ1/3
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
バター

【作り方】

- ①鮭は一口大のそぎ切り、キャベツは角切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは太めのせん切り、ねぎは3cm長さに切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける
- ②Aの調味料を合わせておく
- ③フライパンに油を熱し、ねぎ以外の野菜をさっと炒め、その上に鮭を並べ、調味料をかけて蓋をし、7~8分蒸し焼きにする
- ④蓋を開けて、火が通っていたら、ねぎとバターを入れて蓋をし、火を止める