



さんまのレモンオイル煮

～ 圧力鍋に材料を入れるだけ、レモンでさっぱり仕上げます ～

◆材料（2人分）

さんま	2尾
塩	小1/4
玉ねぎ	1/2個
☆白ワイン	大1
☆レモン汁	小2
☆水	100cc
☆オリーブ油	小1
☆レモン輪切り	2枚
粗びきこしょう	少々
いんげん（ゆでたもの）	

◆作り方

- ① さんまは頭を切り落として内臓を除いて洗い、水気を拭く。塩を振る。
- ② 玉ねぎは5mm幅に切る。
- ③ 圧力鍋に②を広げ、①の水気を拭いて並べて、☆を加える。ふたをして中火にかけ、圧がかかったら弱火にして15～20分煮る。火を切って圧が抜けるまで、そのままおく。
- ④ 皿に盛り、粗びきこしょうを振り、レモンの輪切りといんげんを添える。

1人あたり エネルギー350kcal たんぱく質18.6g 脂質20.2g 食塩相当量1.1g



ツナとピーマンの焼きうどん

～ 山椒の風味でいつもとひと味違うしょうゆ味の焼きうどん ～

◆材料（2人分）

ゆでうどん	2玉
ツナ缶油漬け	小1缶
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
しょうゆ	小2
酒	大1
かつお節	ひとつかみ
粉山椒	少々

◆作り方

- ① 玉ねぎとピーマンは千切りする。
- ② フライパンにツナ缶の油を大1入れて、①をしんなりするまで炒める。
- ③ ツナとうどんを加えて、全体に油が回ったらしょうゆと酒を回しかけて炒める。
- ④ 皿に盛り、かつお節と粉山椒を振る。

1人あたり エネルギー342kcal たんぱく質14.4g 脂質8.2g 食塩相当量1.8g