

電子レンジで簡単！ カロリー控えめレシピ①



【レシピ紹介】

●和風マーボー豆腐（1人分） 183kcal
塩分 2.2g

豆腐 100g
小松菜 50g
にんじん 30g
しいたけ 20g
鶏ひき肉 30g

A しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1
しょうが 少量
片栗粉 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
和風だし 小さじ1/4
熱湯 50cc



- ① 豆腐はさいの目切りにする。小松菜は1cmの長さに切る。にんじん、しいたけはみじん切にする。
- ② 耐熱ボールにAを合わせ、熱湯を加えて混ぜる。鶏ひき肉を加えて混ぜ、①を加える。
- ③ ラップをふんわりかけ、500wで6分加熱する。

電子レンジで簡単！ カロリー控えめレシピ②



【レシピ紹介】

● トマトリゾット（1人分）
344kcal 塩分 2.4g

トマトジュース（無塩のもの） 200ml
ごはん 100g
コンソメ 小さじ 1+1/2
粉チーズ 適量
にんにく 1片

ミックスベジタブル 30g
キャベツ千切り 50g
えび 50g
しめじ 20g



- ①耐熱容器にトマトジュース、ごはん、えび、しめじ、ミックスベジタブル、キャベツ、コンソメ、にんにくを入れて 500W で 10 分加熱する。
- ②最後に粉チーズをふる。