

小松菜とツナのハチミツ胡麻和え

電子レンジで簡単調理。食卓の彩りにも。コクのあるみそだれは他の料理にも使えます。



栄養成分	1人分
エネルギー	75kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	5.0g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.5g

材料／3人分

小松菜	…200g
ツナ缶詰(油漬)	…1缶 70g
※水煮でもよい	
A	みそ …小さじ 2
	ハチミツ …小さじ 2
	すりごま(黒) …大さじ 1
	顆粒和風だし …小さじ 1/2

作り方

- 1 小松菜を 3cm 長さに切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で 2 分加熱する。冷水にさらし、水気を絞る。
- 2 ボウルに A を入れて混ぜ、1、ツナを汁ごと加えて和える。

Point

- ◆ 必要に応じて加熱時間を調整する。
- ◆ 加熱後の小松菜の水気はしっかりと絞る。
- ◆ コクのあるみそだれは肉や魚、ふろふき大根や田楽など万能に使える。

じゃがいものハニーバターソテー

アスパラガスやスナップエンドウを加えてもおいしい。おやつやおつまみにもおすすめ。



栄養成分	1人分
エネルギー	122kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	5.5g
炭水化物	17.3g
食塩相当量	0.8g

材料／2人分

じゃがいも	…200g	
バター(有塩)	…20g	
A {	ハチミツ	…大さじ1
	塩	…小さじ1/3
	黒コショウ	…適量

作り方

- 1 じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- 2 1の水気を切り、耐熱皿に乗せ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほどやわらかくなるまで加熱する。
- 3 フライパンにバターを中火で熱し2を焼く。
- 4 全体に焼き色が付いたら火を弱めAを加えてよく絡める。
- 5 器に盛り、好みで黒コショウをかける。

きのこのハチミツレモンマリネ

きのこのシャキシャキ食感がおいしい。好きなきのこを組み合わせる。



栄養成分	1人分
エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.3g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0.5g

材料／4人分

えのきたけ	…100g
エリンギ	…100g
しいたけ	…100g
パプリカ(赤・黄)	…各 50g
A	ハチミツ …大さじ 1
	レモン汁 …大さじ 1
	塩 …小さじ 1/3
	黒コショウ …少々

作り方

- 1 えのきたけは半分の長さに、エリンギ、しいたけ、パプリカは薄切りにする。
- 2 1を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、2の水気を切って加え、和える。

Point

- ◆ パプリカの皮が気になる場合はスライサーで薄く切る。
- ◆ 必要に応じて加熱時間を調整する。

かぼちゃといんげんのハニーマスタード和え

ピリッとした粒マスタードの風味でかぼちゃの甘みが引き立つ。



栄養成分	1人分
エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.5g
炭水化物	17.7g
食塩相当量	0.6g

材料／3人分

かぼちゃ	…200g
さやいんげん	…40g
A	ハチミツ …大さじ 1/2
	粒マスタード …小さじ 1
	塩 …小さじ 1/4

作り方

- 1 かぼちゃは 1.5cm 角に、いんげんは 3cm 長さに切る。
- 2 ① を軽く水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
- 3 ボウルに A を入れて混ぜ、② を加えて和える。

Point

- ◆ かぼちゃの皮のかたい部分は切り落とす。
- ◆ 必要に応じて加熱時間を調整する。