





## 簡単♪ローストチキン

栄養価(1人分) エネルギー162kcal

### 材料 (2人分)

とりもも肉(30g) (☆)	4切れ
・ニンニク(すりおろし)	1g
・ハチミツ	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	小さじ2
グリーンリーフ	てきりよう

## つくりがた

- 1 ビニール袋にとりもも肉と(☆)を加え、もんでつけこみます。(約20分)
- 2 クッキングシートをしいたオープン皿に1をならべ、オリーブ油をかけてあたためたガスオープンで焼きます。  
【220℃ 約10分】



### アドバイス

オープン皿にならべるときは皮目が上になるようにしましょう。オリーブ油をかけて焼くと皮目がパリッとします。

- 3 器に食べやすい大きさにちぎったグリーンリーフをのせ、2を盛ります。



### アドバイス

大阪産(もん)食材を使って地産地消。グリーンリーフは大阪産(もん)です。旬 グリーンリーフ通年。

## MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---



## ぴよんぴよん♪ぴよちゃん串

栄養価(1人分) エネルギー25kcal

### 材料 (2人分)

ちくわ	1本
キュウリ	6cm
プチトマト	2コ
エダマメ(ゆで)	4粒
トウモロコシ(缶・ホール)	4粒
黒ゴマ	8粒
トマトケチャップ	てきりよう
つまようじ	4本

## つくりがた

- 1 ちくわとキュウリは4等分の輪切り、プチトマトは半分に切ります。



### アドバイス

大阪産(もん)食材を使って地産地消。キュウリとプチトマトは大阪産(もん)です。旬 キュウリ9～11月、プチトマト通年

- 2 つまようじにプチトマト、ちくわ、キュウリの順にさし、ちくわの穴にエダマメ2粒、コーン2粒ずつそれぞれ入れて口ばしをつくります。
- 3 黒ゴマで目、ケチャップでほっぺたをつけます。



### アドバイス

黒ゴマ、ケチャップはつまようじを使うとつけやすいです。

## MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけで’ ひと工夫でおいしさをアップ！



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介



## マカロニとお野菜のスープ

栄養価(1人分) エネルギー99kcal

### 材料 (2人分)

タマネギ	1/4コ
ニンジン(5mmの星型)	4枚
こまつな	20g
ウインナー	1本
マカロニ	10g
ブイヨン	カップ2
オリーブ油	てきりよう
塩・コショウ	各少々

## つくりかた

1 タマネギはうす切り、こまつなは1cm幅、ウインナーは5mm幅の輪切りにします。



アドバイス

大阪産(もん)食材を使って地産地消。タマネギ、ニンジン、こまつなは大阪産(もん)です。旬タマネギ4～9月、ニンジン12～2月、こまつな通年。

2 鍋にオリーブ油を入れてあたため、1のタマネギを炒め、しんなりすればウインナーも加えて炒めます。

3 ブイヨンを加え、ふつとうすればマカロニとニンジンも加えて弱火で煮ます。残り1分でこまつなも加えて煮ます。

【コンロ調理タイマー 約12分】

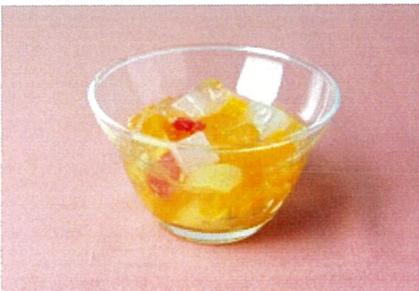


アドバイス

マカロニはやわらかくなるまで火を通しましょう。

4 塩・コショウで味をととのえて、器に盛ります。

## MEMO



## キラキラ☆フルーツゼリー

栄養価(1人分) エネルギー105kcal

### 材料 (2人分)

旬のフルーツ(☆)	50g
・水	80ml
・さとう	30g
・フルーツカクテル缶汁	30ml
粉ゼラチン	3g
レモン汁	小さじ1
フルーツカクテル(缶)	40g
ナタデココ(星型)	6コ

## つくりかた

1 フルーツは食べやすい大きさに切ります。

2 鍋に(☆)を入れてあたためます。ふつとうする直前に火をとめて、粉ゼラチンをふり入れて溶かします。



アドバイス

ゼラチンはしっかり溶かしましょう。

3 ボウルにうつして氷水に当てて冷やし、あら熱がとれればレモン汁を加えます。トロミがつけば1、フルーツカクテルも加えて冷蔵庫で冷やし固めます。



アドバイス

大阪産(もん)食材を使って地産地消。フルーツは大阪産(もん)です。

4 固まればスプーンであらくほぐして器に盛り、ナタデココをかざります。

## MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’‘ひと手間かけ’ひと工夫でおいしさグリーンとアップ！



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介

スピーディー