

# 簡単 08



フライパン  
ひとつで!

## 蒸したらの香味ソースがけ

麦ご飯/蒸したらの香味ソースがけ/  
麻婆なす風/にらとコーンの中華スープ



※フライパンひとつで作るレシピのため、主菜・副菜・汁物の作り方をまとめています。

### 【主食】麦ご飯 (180g)

### 【主菜】蒸したらの香味ソースがけ

#### 材料 (1人分)

生たら (切り身) 100g  
酒 小さじ1  
こしょう少々  
キャベツ葉 1枚 (40g)  
にんじん 2cm (20g)  
えのきたけ 1/3パック (40g)  
長ねぎ 1/5本 (10cm) (20g)  
トマト小 1/4個 (20g)

A [ レモン汁 小さじ4  
ごま油 小さじ1  
すりおろししょうが 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2  
砂糖 小さじ2/3  
酒 大さじ1



### 【副菜】麻婆なす風

#### 材料 (1人分)

なす 1/2本 (35g)  
パプリカ (赤) 1/4個強 (40g)  
豚ひき肉 (ほぐす) 30g  
A [ 味噌 小さじ2/3  
みりん 小さじ1/3  
ラー油少々

### 【汁物】にらとコーンの中華スープ

#### 材料 (1人分)

木綿豆腐 1/8丁 (40g)  
にら 1/3束 (30g)  
C [ 水 150ml  
中華だし (顆粒) 小さじ1/2  
ホールコーン大さじ1 (10g)  
D [ しょうゆ 小さじ1/3  
ごま油 小さじ1/2  
E [ 水 5ml  
片栗粉 小さじ1/2

※記載の食材料量は全て正味量です。  
※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。

### 作り方

#### 【主菜、副菜を作る】

- 1 たらは酒小さじ1をふり、約10分おいてペーパータオルで汁気をふき取り、こしょうをふる。
- 2 キャベツはざく切りにし、にんじんは細切りにする。えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。
- 3 長ねぎはみじん切りにし、トマトは小さめの角切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 4 なすとパプリカは乱切りにする。
- 5 アルミホイルを2枚広げ、1枚には②を敷いて①のをせ、酒大さじ1をふる。もう1枚には④とひき肉のをせ、混ぜ合わせたBをかける。それぞれしっかりと口を閉じる。
- 6 フライパンに⑤を並べ、水をフライパンの底から1cmほど注いで火にかけ、蓋をして中火で約15分、火が通るまで蒸してそれぞれ器に盛り、「蒸したら」に③をかけ、「麻婆なす」にラー油をかける。

#### 【汁物を作る】

- 7 豆腐は水気をきって一口大に切り、にらはざく切りにする。
- 8 ⑥のフライパンをきれいにし、Cを入れて火にかけ、煮立ったら⑦とDを加えて蓋をして煮、いったん火を止め、よく混ぜ合わせたEを加え、混ぜながら再び火にかけ、ひと煮して器に盛る。



#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 612kcal	炭水化物 83.1g	たんぱく質 28.9g	脂質 14.2g	食塩 2.3g
食物繊維総量 11.0g	カリウム 1299mg	マグネシウム 111mg	β-クリプトキサンチン 113μg	ビタミンB6 0.7mg
葉酸 182μg	パントテン酸 2.5mg	ピオチン 15.1μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 22.9 脂質 11.3 炭水化物 65.8	

