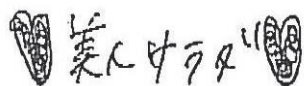


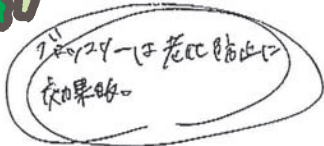
美肌レシピ



1人109kcal

材料 2人分

ブロッコリー... 1/2株
 さつまいも... 3cm
 じゃがいも... 1個
 明太子... 大さじ1
 マヨネーズ... 大さじ2
 牛乳... 大さじ1

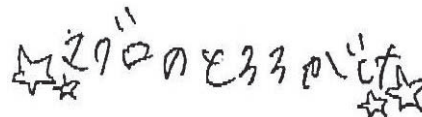


野菜はお好みでキャベツや大根、かぼちゃなどに代えてもおいしいです。

作り方

1. 野菜を一口大に切り、サッと水で濡らして耐熱皿に並べる。
ラップをかぶせ、レンジで5分ほど加熱する(500w)
2. お皿に並べ、明太子、マヨネーズ、牛乳を混ぜてソースをつくり、かける。

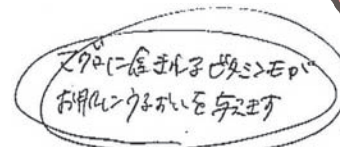
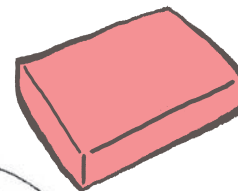
美肌レシピ



1人122kcal

材料 2人分

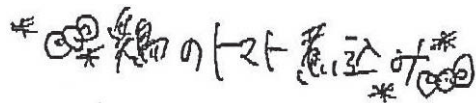
マグロの刺身... 1さく
 長いも... 50g
 わさび... 少々
 醤油... 少々
 味のり... 2枚



作り方

1. マグロを一口大に切り、器に盛る。
2. 長いもをすってマグロにかける。味のりをちぎって散らす。
3. 好みでわさびと醤油を加え、良く混ぜて召し上がってください。
ご飯にかけてもおいしいです。

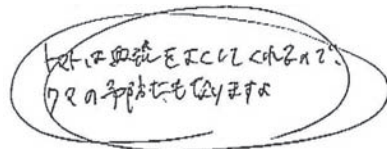
美肌レシピ



1人152kcal

材料 4人分

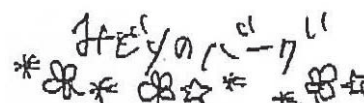
鶏もも肉... 2枚 (@)
 塩こしょう... 少々 コンソメ固形... 1個
 玉葱... 1個 料理酒... 大さじ2 水... 1/2カップ
 にんにく... 1片分 玉葱の代わりにじゃがいもやナスを入れてもおいしいです。
 トマトホール缶... 1缶
 砂糖... 小さじ1
 オリーブオイル... 大さじ1と1/3



作り方

1. 鶏肉は4cm角に切り、塩胡椒をふる。玉ねぎはくし形に切る。
2. フライパンでオリーブオイルを熱し、鶏肉に焼き色がつくまで焼く。
3. みじん切りにしたにんにく、玉ねぎを加え、サッと炒めたら弱火にして@を加え、25分ほど煮込む。
4. 砂糖、塩、胡椒で味を調える。

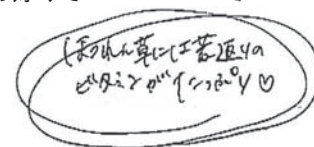
美肌レシピ



1人160kcal

材料 1人分

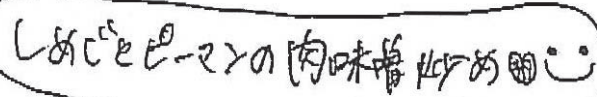
牛ひき肉(合挽きでも可)... 100g サラダ油... 小さじ2
 ほうれん草... 1/2束 大根おろし... 60g
 玉葱... 1/6個 塩こしょう... 少々
 片栗粉... 大さじ1/2 ポン酢... お好みで



作り方

1. ほうれん草はゆでて水けをきり、細かく刻む。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、しんなりするまでレンジで加熱する。
3. ひき肉に塩胡椒をふり粘りが出るまでこねる。と、片栗粉を加えて混ぜ、小判形に形を整える。
4. フライパンにサラダ油を熱しこんがり焼く。火が通ったらお皿に移し、大根おろしをのせる。お好みでポン酢をかけて召し上がってください。

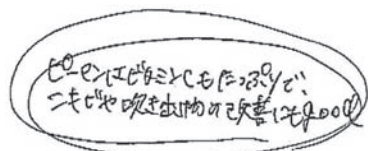
美肌レシピ



1人149kcal

材料 2人分

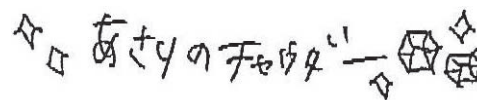
ピーマン... 2個 (@)
 しめじ... 1パック 味噌... 1と1/2
 もやし... 1/4袋 コチュジャン... 大さじ1/2
 ねぎ... 5cm 醤油... 小さじ1
 生姜千切り... 少々 砂糖... 小さじ2
 ゴマ油... 小さじ2 酒... 小さじ2
 鶏挽肉... 80g



作り方

1. ピーマンは種を取って乱切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。
ねぎは斜め切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ひき肉と生姜を炒める。香りが出てきたら、ねぎ、ピーマン、もやし、しめじを入れて炒め合わせる。
3. 火が通ったら@を加えて全体にからめ、完成。

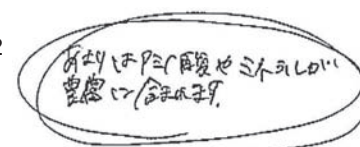
美肌レシピ



1人258cal

材料 4人分

玉葱... 1/2個分 あさり... 300g
 オリーブオイル... 大さじ1 牛乳... 2カップ
 じゃがいも... 3個 塩こしょう... 少々
 ベーコン... 3枚 コンソメ(固形)... 1と1/2個
 バター... 15g 水... 2カップ
 小麦粉... 大さじ2 粉チーズ... 大さじ2



作り方

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンとみじん切りにした玉葱を炒める。
全体に油が回ったらじゃがいもを炒め、バターを溶かす。
2. 小麦粉をふりいれてさらに炒めたら、コンソメと水を入れてよく混ぜる。
塩を加えてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
3. にあさりを加えてふたをし、あさりの口が開いたら牛乳を少しずつ加えて混ぜる。再沸騰してきたら粉チーズを入れ、塩こしょうで味を調える。