

【豆腐入りドライカレー】1人202kcal

木綿豆腐80g、ミンチ肉30g、玉ねぎ20g、ピーマン20g、エリンギ15g、にんじん15g、カレールー4g（刻んでおく）、カレー粉3g、バター3g、にんにく少々 (白米50～80g)

1. 野菜・キノコ類はあらみじん切りにし、豆腐は水切りをしておく。（しなくても可）
2. フライパンで油を熱し、玉ねぎを透明になるまで炒める。ミンチ肉を入れ、色が変わるまで炒めたら野菜類も入れる。
3. 豆腐（細かくしておく）と調味料を加え、ルーを溶かしながら混ぜる。
4. 仕上げにバターを入れ、味を見て塩・こしょうで整える。

【タンドリーチキン】1人84kcal

鶏もも肉60g、ヨーグルト10g、ケチャップ3g、カレー粉3g、しょうゆ1g、みりん1g、塩・にんにく・しょうが少々　※浸けだれはすべて合わせておく　オリーブ油1g

1. もも肉は味が染みこみやすいようにフォークで数か所穴をあける。
2. 袋に肉と浸けだれを入れよく揉む。2時間程度、冷蔵庫に入れ味をなじませる。
3. フライパンにオリーブ油を入れ肉の皮を下にして焼き色が付くまで焼く（中火）。焼き色が付いたら裏返して蓋をし、弱火で5分程度焼く。

【秋野菜のぎゅうぎゅう焼き】1人86kcal

さつまいも30g、ブロッコリー20g、ピーマン15g、赤ピーマン15g、玉ねぎ10g、エリンギ10g、しめじ10g、えのき10g、バジル少々、オリーブ油5g、塩・こしょう少々

1. 野菜・キノコ類を食べやすいようにカットしておく。ブロッコリーなどの固い食材は事前にレンジ等で少し柔らかくしておく。
2. 天板にクッキングシートを敷き、具材をぎゅうぎゅうに並べる。
3. 上からオリーブ油・バジルをふりかける。
4. 160～170℃で20分程度焼く。（自己調整）
5. 塩・こしょうで味を整える

【ヨーグルトアイス】1人76kcal

ヨーグルト60g、砂糖（ラカンカ）10g、水20cc、レモン汁2g

1. 水と砂糖を混ぜてレンジで温めシロップを作る。シロップとヨーグルト、レモン汁を混ぜ甘味を調整する。
2. 冷蔵庫で3～4時間冷やす。途中で何回か取り出してかき混ぜる。