



青菜のごまあえ



青菜 1/4束
 すりごま(白または黒) 大さじ2/3
 しょうゆ 小さじ1
 さとう 小さじ1

料理時間 15分
 (つきっきり15分)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	3.3g
塩分	0.9g

作り方

下ごしらえ



青菜は、1～2cm幅に切り、ゆでる

水にはなし、水気をしぼっておく



よく混ぜる





トマトのとろろかけ 5分

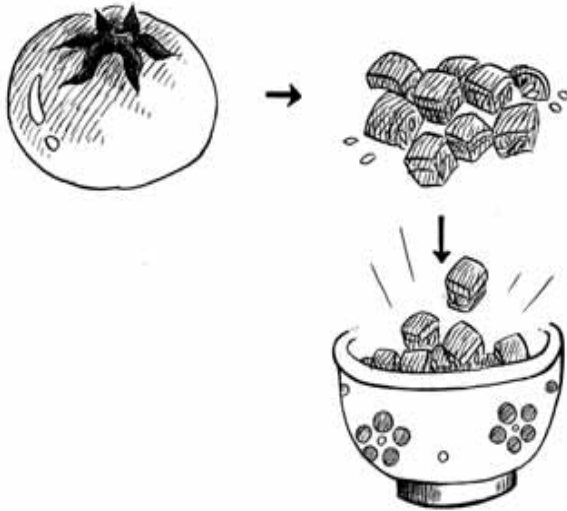
トマト 中1/2個
 長芋 すりおろし大さじ3
 麺つゆ 小さじ1/2
 わさび 少々

料理時間15分
 (つきっきり15分)

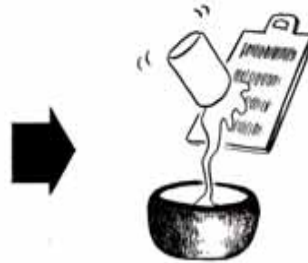
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.3g
塩分	0.2g

作り方

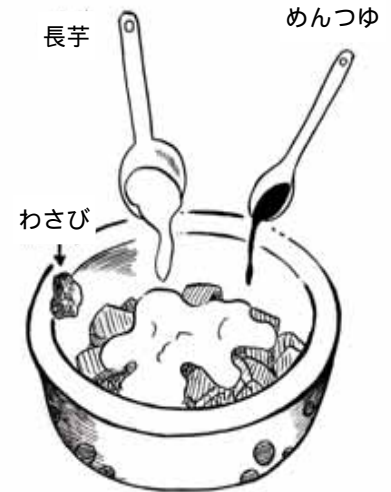
下ごしらえ
 トマトは皮をむき、1cmの角切りにする



長芋は、皮をむき
 すりおろす



トマトの上に長芋と麺つゆを
 かける





ふろふき大根



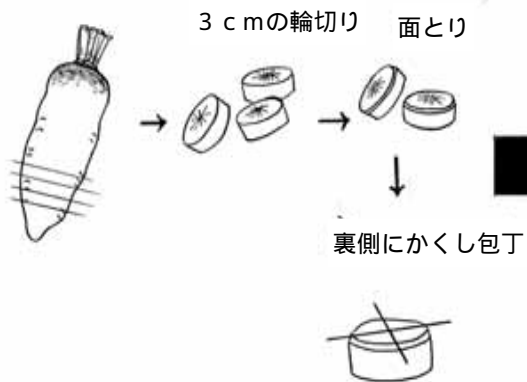
大根	6cm	白いりごま	少々	料理時間50分
こんぶ	5cm	ゆずの皮せん切り	少々	(つきっきり10分)
練りみそ	}	各大きじ1/2		
みそ				
みりん				
水				
だし汁				

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.3g
塩分	1.5g

作り方

下ごしらえ

大根を切る



大根を30分位煮る



練りみそを作る
電子レンジで2分加熱
よく混ぜ、とろりとさせる



練りみそをかけて、
入りごまをひねり、
ゆずの皮を散らす





大根の即席漬



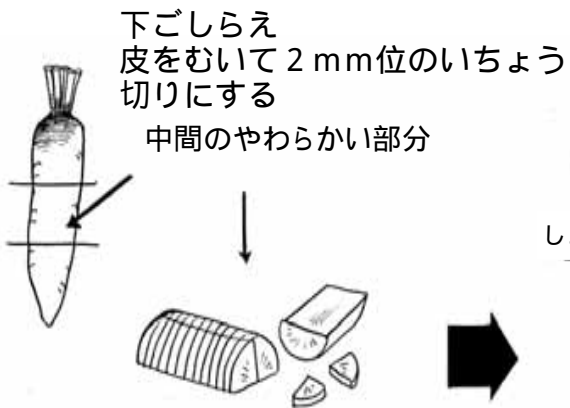
大根 3cm
赤とうがらし 少々

料理時間15分
(つきっきり10分)

漬汁
酢 } 各小さじ1
しょうゆ }
だし汁 }
さとう }

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
塩分	0.9g

作り方



漬け汁を煮立てる



漬汁が熱いうちに大根、赤とうがらし
にまわしかける





白菜のクリーム煮

- 白菜(キャベツ) 2枚
- 生しいたけ(しめじ) 1枚
- 牛乳 1カップ
- スープの素 1/2コ
- サラダ油 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ1
- こしょう 少々

料理時間30分
(つきっきり20分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	12.0g
塩分	1.3g

作り方

下ごしらえ



鍋に油を熱し、炒める



牛乳とコンソメを入れ、最後に水溶き片栗粉を加える

