

かぼちゃのサラダ



ツナ缶の旨味とマヨネーズの酸味で減塩

《1人分 164kcal 塩分0.4g》



材料 (2人分)

かぼちゃ	100g
小松菜	1/4袋
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1/2

小松菜の食感が
楽しめる一品です！



作り方

- ① かぼちゃを2cmのサイコロ状に切り、ひたひたの水でゆでる。やわらかくなったらざるにあげて水気をきり、鍋に戻して軽く加熱し、水分をとばす。
- ② 小松菜はゆでて小口切りにし、水気をしぼる。
- ③ ①と②をボウルに入れ、汁気をきったツナ缶とマヨネーズで和える。

おかか和え



かつお節たっぷりでだし汁いらす★

《1人分 12kcal 塩分0.2g》



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋
醤油	小さじ1/2
かつお節	小袋1パック



作り方

小松菜をゆでて粗熱をとり、2cm幅に切って水気を絞る。醤油とかつお節で和える。

のりからし和え

《1人分 20kcal 塩分0.4g》



海苔とからしがアクセントに



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
人参	20g	
焼き海苔	1/2枚	
〈A〉	練りがらし	小さじ 1/2
	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ 1/2



作り方

- ① 小松菜はゆでて粗熱をとり、4cm幅に切って水気をしぼる。人参は4cmの千切りにしてゆでて冷ます。
- ② 〈A〉をよく混ぜて①の野菜と和え、粗くちぎった焼き海苔を混ぜる。

かきたま汁

《1人分 50kcal 塩分1.0g》



アクのない小松菜は下ゆでいらず



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
卵	1個	
かつお昆布だし	300ml	
〈A〉	酒・醤油・みりん	各小さじ2/3
	塩	小さじ1/6



作り方

かつお昆布だしを沸騰させ、4cm幅に切った小松菜と〈A〉を入れる。小松菜にさっと火を通し、溶き卵を流し入れる。