

中華和え

《1人分 88kcal 塩分0.6g》



大豆もやしの歯ごたえがクセになります

ごま油とラー油の香りで塩分控えめ！



副菜



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のせん切りにする。
- ② ひげ根をとったもやしと人参を3~4分ゆでてザルにあげ、冷めたらよくしぼる。ハムは細切りにする。
- ③ ①と②をボウルに混ぜ合わせ、〈A〉で和える。



材料 (2人分)

小松菜	1/4袋	
人参	20g	
大豆もやし	1/2袋(100g)	
ハム	1枚	
〈A〉	醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	いりごま	小さじ1
	ごま油	小さじ2
	ラー油	少々

ゆでた野菜の水分をしっかりしぼると水っぽくなりません。野菜の歯ごたえを残し、よく噛んで食べましょう！

小松菜のおろしかけ



佐伯区のレシピコンテストで優秀賞を受賞！



作り方

《1人分 24kcal 塩分0g》



材料 (2人分)

小松菜 1/2袋弱(80g)

人参 20g

大根 60g

〈A〉 酢 小さじ2
砂糖 小さじ1と1/3

らっきょう酢でも作れます
(塩分量は増えます)

- ① 小松菜はゆでて3cm幅に切り、人参は3cmの短冊切りにしてゆでる。
- ② 大根をおろし、軽く水をきる。①を器に盛り、大根おろしをのせ〈A〉をかける。

さつまいものきんぴら



さつまいもの甘みがやさしいきんぴら

《1人分 64kcal 塩分0.2g》



材料 (2人分)

小松菜 1/2袋

さつまいも 50g

にんにく 1かけ

ごま油 小さじ1

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/2

にんにくとごま油が
香ばしい!



 作り方

- ① さつまいもを長さ4cm幅5mmに切る。フライパンでごま油とみじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出し、さつまいもを入れて弱火でじっくり火を通す。
- ② 4cm幅に切った小松菜を入れてさらに炒め、酒と醤油を加えて味を整える。