

からし酢みそかけ

《1人分 28kcal 塩分0.4g》



酢みそはいろいろな食材に応用できます



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
人参	30g	
〈A〉	白みそ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	砂糖	小さじ2/3
	練りがらし	小さじ1/4



作り方

小松菜はゆでて5cm幅に切り、水気をしぼる。人参は5cmの短冊に切り、ゆでる。野菜を皿に盛り、〈A〉を合わせたからし酢みそをかける。

副菜

かき揚げ

《1人分 283kcal 塩分0.4g》



レモン汁をたっぷりかけると美味



材料 (2人分)

小松菜(5cm幅に切る)	1/4袋	
人参(5cmの短冊に切る)	20g	
ちくわ(斜め切り)	1本	
薄力粉	大さじ1	
レモン(添え用)	1/4個	
揚げ油	適量	
〈A〉	天ぷら粉	1/4カップ
	冷水	40ml



作り方

小松菜、人参、ちくわをボウルに入れ、薄力粉をふり混ぜる。〈A〉を混ぜて作った衣を混ぜ、4等分して180度の油で揚げる。

3色サラダ

《1人分 44kcal 塩分0.7g》



あっさりして食べやすい一品



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋
えのき	1/2袋
焼き海苔	1/2枚
(A)	醤油・酢・砂糖 大さじ1/2
	オリーブ油 小さじ1



作り方

- ① 小松菜、えのきはそれぞれ3cm幅に切ってゆで、水気をきって冷ます。
- ② ①を(A)で和え、ちぎった焼き海苔を混ぜる。

スタミナ炒め

《1人分 46kcal 塩分0.4g》



男性にも人気のメニュー



材料 (2人分)

小松菜(3cm幅に切る)	1/2袋
油揚げ(短冊に切る)	1/2枚
にんにく(薄切りにする)	1/2片
塩	少々(0.6g)
醤油・ごま油	各小さじ1/4
ごま	小さじ1/2



作り方

- ① 小松菜、にんにく、塩をビニール袋に入れて一晩おく。
- ② フライパンで油揚げを焼き、①を入れて炒める。
醤油、ごま油で香りをつけ、ごまをふる。