

野菜量

85g



醤油の代わりに  
ポン酢しょうゆで減塩

## 小松菜と油揚げの和え物

油揚げにひと手間加えると食感が良くなります

### 材料(2人分)

小松菜・・・・・・・・・・110g  
油揚げ・・・・・・・・・・10g  
にんじん・・・・・・・・・・20g  
ゆで干し大根・・・・・・10g

A

すりごま・・・・・・・・大さじ1  
ポン酢しょうゆ・・大さじ1/2  
練り辛子・・・・・・・・小さじ2/3

※野菜量は、ゆで干し大根を戻した時の重量で計算

### 作り方

- ①ゆで干し大根はぬるま湯に10分程つけた後水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②小松菜はたっぷりのお湯で茹で、すぐに水にとり冷ます。
- ③にんじんは短冊切りにして、さっと茹でる。
- ④油揚げはグリルまたはトースターで焼き目を付け、4~5cmの長さに切る。
- ⑤ポン酢しょうゆと練り辛子を混ぜた後、すりごまを加えてAを作る。
- ⑥全ての材料をAで和え、皿に盛りつける。

1人分  
栄養量

エネルギー:78kcal/タンパク質:3.8g/脂質:4.5g  
炭水化物:7.5g/食塩相当量:0.4g



野菜量

140g



## 小松菜のキーマカレー

市販のルーを使うより食塩を控えられます

### 材料(2人分)

小松菜・・・・・・・・・・140g  
塩・・・・・・・・・・少々  
合挽肉・・・・・・・・・・140g  
おろししょうが・・・・・・・・小さじ1  
おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1  
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ4  
薄力粉・・・・・・・・・・小さじ2  
トマト缶(プチトマト)  
・・・・・・・・・・140g

A

[ オイスターソース・・・小さじ2  
水・・・・・・・・・・100ml  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2

### 作り方

- ①小松菜は2cm長さに切り、葉と茎に分ける。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、小松菜の茎を炒める。塩を加えて炒め、次に合挽肉を加え軽く炒める。その上におろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、薄力粉を順に入れ、小松菜の葉をかぶせて覆い、蓋をして2分加熱する。
- ③トマト缶とAを加え、強火で混ぜながらとろみがつくまで3分程煮る。
- ④皿に盛ったごはんにかレーをかける。

1人分  
栄養量

エネルギー:485kcal/タンパク質:18.9g/脂質:18.5g  
炭水化物:66.8g/食塩相当量:1.0g

野菜量  
70g



## 小松菜のポタージュスープ

小松菜の栄養をまるごととれます

### 材料(2人分)

小松菜・・・・・・・・・・100g  
じゃがいも・・1/4個(25g)  
玉ねぎ・・・・・・・・・・40g  
バター(有塩)・・・・・・・・5g  
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ  
A  
〔水・・・・・・・・・・1/2カップ  
コンソメスープの素(固形)  
・・・・・・・・1/4個  
牛乳・・・・・・・・・・1/2カップ

### 作り方

- ①小松菜は2~3cm長さに切る。  
じゃがいもは皮をむいて薄切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、弱火で熱し①を入れ、塩とAを加えて煮立ったら弱火にし、蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ③②の粗熱がとれたら、フードプロセッサー(またはミキサー)にかけて鍋に戻し、牛乳を加えて弱火で沸騰直前まで温める。
- ④器に盛り、お好みで粗挽きこしょう、クラッカー、クルトン(分量外)などを散らす。

1人分  
栄養量

エネルギー:57kcal/タンパク質:2.1g/脂質:3.2g  
炭水化物:6.7g/食塩相当量:0.4g