

野菜量
80g



簡単白和え

味噌を使わず、野菜の旨味を活かした簡単に作れる白和えです

材料(2人分)

木綿豆腐・・・・・・・・50g
ほうれん草・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・20g
ゆで干し大根・・・10g
A
[砂糖・・・・・・・・小さじ4
すりごま(白)・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1/4

作り方

- ①木綿豆腐は水切りする。
- ②ほうれん草は茹でて水気を切り、2.5cm長さに切る。
- ③にんじんは拍子木切りにし、下茹でする。
- ④茹で干し大根は水で戻し、半分に切り、さっと茹でる。
- ⑤ボウルに①とAを入れて混ぜ、水気を絞った②③④を加えて和える。

※野菜量は、ゆで干し大根を戻した時の重量で計算

1人分
栄養量

エネルギー:149kcal/タンパク質:7.2g/脂質:8.2g
炭水化物:14.4g/食塩相当量:0.7g

野菜量
95g

香味野菜で減塩
彩りも◎

ほうれん草の香り炒め

炒めてかさを減らし、ほうれん草の栄養をまるっといただき!

材料(2人分)

ほうれん草・・・100g
にんじん・・・30g
たまねぎ・・・60g
豚肉(薄切りモモ)
・・・20g
ごま油・・・小さじ1と1/2
にんにく・・・1片
しょうが・・・1片
塩・・・少々
こしょう・・・少々

作り方

- ①ほうれん草は3~4cm長さに切る。にんじんは3~4cm長さの薄い短冊に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- ④フライパンを熱してごま油を入れ、③を炒める。②を入れ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草の順に加えて炒め、塩とこしょうで味付けをする。

1人分
栄養量

エネルギー:75kcal/タンパク質:3.5g/脂質:4.8g
炭水化物:6.3g/食塩相当量:0.3g

野菜量

90g



ほうれん草のごまじょうゆ和え

しょうがと大葉を加えることで、香りの良い和え物になります

材料(2人分)

ほうれん草・・・120g
にんじん・・・・・・20g
もやし・・・・・・40g
しょうが・・・・・・2g
大葉・・・・・・2枚

A

白すりごま・・・大さじ2
濃口醤油・・・小さじ1
砂糖・・・・・・2g
削り節・・・・・・1/2袋

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を切って2~3cm長さに切る。
- ②にんじんは千切りにして、もやしと一緒に茹でて粗熱を取る。
- ③しょうが、大葉は千切りにして、大葉は水にさらす。
- ④Aの調味料を合わせ①②③と混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ、削り節をかける。

1人分
栄養量

エネルギー:86kcal/タンパク質:4.2g/脂質:5.7g

炭水化物:6.8g/食塩相当量:0.4g