



## 白菜の中華風甘酢漬け

<材料 (4人分)>

白菜	240g
食塩	適量
(塩もみ用)	
キクラゲ	0.8g
※おろし生姜	0.4g
※砂糖	10g
※濃口醤油	4g
※酢	14g
※ごま油	3g
七味唐辛子	適量

<作り方>

1. 白菜を食べやすい大きさに切り、塩もみして水分を抜き、よく絞る
2. 水で戻しておいたキクラゲを千切りにし、白菜とあわせる
3. ※を合わせて調味料をつくり、2に混ぜ盛り付ける
4. お好みで七味唐辛子をふりかけて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.6g
炭水化物	4.7g
脂質	0.9g
塩分	1.1g

食欲がないときなども、甘酢の酸味と七味の辛さが食欲をわかします



## 切干大根煮

<材料 (4人分)>

切干大根	24g
油揚げ (千切り)	16g
人参 (千切り)	32g
インゲン (ななめ切り)	20g
サラダ油	3g
※だし汁	40g
※濃口醤油	12g
※酒	8g
※みりん	14g

<作り方>

1. 切干大根を水で戻し、下茹でする
2. 鍋に油をしき、1と人参を入れ炒める
3. ※を合わせて調味料をつくり、油揚げを加えて煮る (水分がなくなるまで弱火で煮ると味が中までしみ込んで美味しいです)
4. 最後に別で茹でたいんげんを加え軽く混ぜたら火を止める

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.9g
炭水化物	7.1g
脂質	2.2g
塩分	0.4g

油で炒めることで、水っぽいイメージの切干大根がしっかりとした味に仕上がります

## おうちで簡単ヘルシーレシピ



## 胡瓜の中華風和え物

<材料 (4人分)>

きゅうり (輪切り)	2本
食塩	適量
(塩もみ用)	
長葱 (みじん切り)	40g
わかめ (乾)	2g
※豆板醤	0.5g
※砂糖	4g
※ごま油	3g
※食塩	0.8g
※濃口醤油	8g
※オイスターソース	8g

<作り方>

1. きゅうりを塩もみし、余分な水分をだす
2. ワカメを水で戻し、食べやすい大きさに切る
3. ※を合わせ、1と2と長葱を加えて混ぜる
4. 仕上げにごま油をかけて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.2g
炭水化物	4.5g
脂質	0.9g
塩分	0.8g

オイスターソースのコクが味の深みをたたせます



## 中華風春雨サラダ

<材料 (4人分)>

緑豆春雨 (乾)	20g
きゅうり (千切り)	40g
長葱 (千切り)	20g
カニフレーク	30g
中華ドレッシング	40g
トマト (スライス)	60g

<作り方>

1. 春雨をゆで、流水にさらし冷ましてから水気を切る
2. 千切りきゅうり、長葱、カニフレークを1にあわせ、中華ドレッシングで和える
3. 盛り付けたお皿にトマトを添えて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.8g
炭水化物	7.4g
脂質	0g
塩分	0.8g

市販のものでも十分おいしく仕上がります。お好みで白ごまを入れたり、カニフレークのかわりにハムを千切りにして入れたりしても美味しいです