



キャベツの洋風浅漬け

<材料 (4人分)>

キャベツ	240g
※食塩	1.6g
※粒マスタード	20g
※酢	20g

<作り方>

- ①※を合わせ、調味料をつくる
- ②茹でたキャベツを冷まし、よく水を切り1の調味料に浸す

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.2g
炭水化物	3.8g
脂質	0.9g
塩分	0.6g



さつまいもとプルーン煮

<材料 (4人分)>

サツマイモ	240g
プルーン	8個
※白ワイン	16g
※砂糖	8g
※食塩	少々

<作り方>

- ①プルーンを熱湯に15分漬けやわらかくする
- ②さつまいもをひたひたの水でやわらかくなるまで弱火で煮る
- ③②に※の調味料を加え、一旦沸騰させてから弱火に戻す
- ④プルーンを加えて完全にやわらかくなるまで煮る
- ⑤火から外し、余熱で味をしみ込ませる

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	122kcal
たんぱく質	1.0g
炭水化物	29.3g
脂質	0.1g
塩分	0.1g

おうちで簡単ヘルシーレシピ



胡瓜とひじきの甘酢和え

<材料 (4人分)>

きゅうり	200g
食塩	1.6g
人参	40g
ひじき	3g
※酢	16g
※砂糖	12g
※薄口醤油	4g
※だし汁	20g

人参はひじきと一緒に茹でると菜ですが、色が移ってくすんでしまうので、別々に茹でた方がきれいに仕上がります

<作り方>

- ①きゅうりは塩もみをして水を切る
- ②水で戻したひじきと人参を茹でる
- ③※を合わせ、調味料をつくる
- ④2がやわらかくなったら冷まして水を良く切る
- ⑤①～④を合わせて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.8g
炭水化物	6.0g
脂質	0.1g
塩分	0.6g



刻み昆布の酢の物

<材料 (4人分)>

刻み昆布	16g
人参	40g
れんこん	40g
※砂糖	10g
※食塩	1.2g
※酢	16g
※濃口しょうゆ	8g
※白すりごま	2g

根菜類に味付けをする時は、茹で上がり後の熱いうちに調味液に漬けておくと味がよくしみ込んで美味しいです

<作り方>

- ①1刻み昆布、2レンコン、3人参の順に同じ鍋でやわらかくなるまで茹でる
- ②※を合わせ、調味液を作る
- ③①で茹でた3種の野菜をザルにあげて湯を切り、②の調味液に漬けておく
- ④そのまま粗熱を取り冷めたら器に盛り、仕上げに白すりごまをかける

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.8g
炭水化物	7.2g
脂質	0.3g
塩分	1.0g

