

もやしといんげんのナムル

<材料>

大豆もやし	40g
さやいんげん	30g
おろしにんにく	0.5g
食塩	0.2g
ごま油	3g
いりごま	0.5g
糸唐辛子	少々
黒こしょう	少々

<作り方>

- ①大豆もやしをさっと茹でる
- ②さやいんげんは4cm程度の細切りにする
- ③調味料ともやし、さやいんげんをあわせて和え、器に盛り、糸とうがらしをのせる

焼き野菜のおかかポン酢

<材料>

セロリ	10g
ししどうがらし	15g
赤ピーマン	15g
黄ピーマン	15g
ポン酢	3g
削りぶし	0.1g
ごま油	6g

<作り方>

- ①セロリは4~5cm長さの斜め切りにする
- ②ししどうがらしは縦に切り目を入れるピーマンは種を除いて4-5cm程度に切る
- ③フライパンにごま油を熱し、野菜を焼く。焼き目がついたらボウルにとってポン酢、削り節であえ、器に盛る

かにとレタスの中華スープ

<材料>

ズワイガニ水煮缶詰	15g
レタス	30g
玉ねぎ	20g
中華あじ	1g
食塩	0.5g
ごま油	2g
片栗粉	1g
水	150g

<作り方>

- ①レタスは3cm角程度に切る。玉ねぎはみじん切りにする
- ②鍋に水を入れ沸騰させ、野菜をゆでる。カニ缶は汁ごと入れる
- ③中華風調味料で味を調える
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにゴマ油をまわしかけ、スープ皿に盛りつける

<栄養量(麦飯150g)>

エネルギー	596kcal
たんぱく質	25.7g
脂質	16.2g
糖質	84.1g
食物繊維	7.9g
塩分	3.0g

<栄養量(麦飯100g)>

エネルギー	512kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	16.0g
糖質	65.7g
食物繊維	7.1g
塩分	3.0g

* スープを果物に代えた場合は塩分1.8gとなります

