

かぶと大根のマリネ



材料(1人分) 16 kcal, 0.2単位

紅芯だいこん 15g
かぶ 15g
パプリカ(黄) 10g
酢 6g(小さじ1杯強)
さとう 1g
しお 0.2g

つくり方

1. 紅芯だいこんとかぶは皮をむいて1cm程度の角切りにする。
2. パプリカは半分に切ってへたと種を取り除いて短冊切りにする。
3. 鍋に酢を入れて沸かし、さとう、しおを加えて煮溶かしたら火からおろして冷ましておく。
4. 冷めた調味液に野菜を漬け込む。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	16		0.3		0.0		3.4	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0	0	0	0	0.13(40)	0.1	

* 計算せず

れんこんの塩麴ソテー



材料(1人分) 11kcal, 0.1単位

れんこん 15g
きぬさや 3g
塩麴 3g

つくり方

1. れんこんは皮をむいて3mm程度の薄切りにして分量外の酢水に浸けておく。
2. きぬさやは筋を取り、3等分くらいに切って軽く茹でる。
3. フライパンにれんこんときぬさやを入れ、塩麴を入れて炒める。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	11		0.4		0.0		2.5	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.1	0	0	0	0	0.01(3)	*	

* 計算せず