

豆苗の香味和え



材料(1人分) 6kcal,0.8 単位

とうみょう 20g
わかめ(乾燥) 0.5g
みょうが 1g
青しそ 1g
しょうが 1g
うすくちしょうゆ 1g

つくり方

1. とうみょうは2~3cm程度の食べやすい長さに切って、沸騰したお湯で軽く茹でる。
2. わかめは水でもどしておき、食べやすい大きさに切りそろえる。
3. 青しそ、みょうが、しょうがはそれぞれみじん切りにしておく。
4. 3の材料を混ぜ合わせ、うすくちしょうゆを混ぜる。
5. 4と水をよく切った1と2をしっかり混ぜ合わせる。

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)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0	0	0	0.78(23.5)	*	

* 計算せず

じゃがいもとそら豆のペッパー風味



材料(1人分) 35kcal,0.4単位

じゃがいも 20g
そら豆 15g(約3個)
しお 0.3g
粗挽き黒こしょう 少々

つくり方

1. じゃがいもは洗って皮をむき、1cm程度のサイコロ切りにする。
2. そら豆は洗ってさやから出す。
3. 1を水の入った鍋で茹で、やわらかくなってきたら2を加えて2~3分さらに茹でる。
4. 3がやわらかくなったら、ざるで湯を切る。
5. 3で使った鍋に4を戻し、しおを入れて火にかけ、水分をとばす。水気がなくなってきたら火を止めて粗挽き黒こしょうを加えて混ぜる。

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)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.4	0	0	0	0	0	*	

* 計算せず