

# 長芋とほうれん草のサラダ



材料(1人分) 32kcal,0.5単位

- ながいも 30g
- ほうれん草 30g
- ボンレスハム 5g
- 塩 0.2g
- コショウ(ブラックペッパー) 少々

## つくり方

1. ながいもは皮をむき、適当な大きさに切り、蒸し器で蒸す。  
軟らかく蒸し上がったなら、熱いうちに粒が残る程度に潰しておく。
2. ほうれん草は熱湯でゆで、軟らかくなればざるにとり、2cm程度の大きさに切って水を絞る。
3. ボンレスハムは1cm×5mm程度に刻み、フライパンで油をひかずに炒める。
4. 1～3をよく混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調える。

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)	0.3	0	0.1	0	0	0.1(30)	*	

\* 計算せず

# うどの梅味噌和え



材料(1人分) 13kcal,0.2単位

- うどん 30g
- 梅干し 2g
- 白みそ 3g
- 穀物酢 1.5g

ねり梅でもOK!

木の芽(飾り用) 適量

## つくり方

1. うどは皮をむき、5cm程度の短冊状に切り、酢水(分量外)につけてから、熱湯で茹でる。
2. 梅干しは種を取り除き、包丁でペースト状になるまでつぶし、白みそ・穀物酢と混ぜる。
3. 1に2をよく混ぜ合わせ、木の芽を添えて皿に盛りつける。

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	0.1(32)	0.1	

\* 計算せず