

# 若竹煮



材料(1人分) 22kcal,0.1単位

たけのこ(生) 60g  
 わかめ(生) 10g  
 うすくちしょうゆ 3g  
 だし汁 200cc(3/4カップ)

たけのこ水煮の場合は  
30gでOK!

塩蔵わかめでもOK!  
 ただし、塩分が多いので  
塩抜きをしっかりと!

## つくり方

- ①たけのこは皮のまま穂先に切り目を入れて、水と米(米糠)を入れた鍋で1時間ほど軟らかくなるまで茹でる。軟らかくなったら一口大の大きさに切る。
- ②鍋にだし汁としょうゆを入れ煮立て、たけのこを入れ、火を弱火にして焦がさないように煮る。
- ③わかめを食べやすい大きさに切りひと煮する。  
(塩蔵わかめの場合は食べやすい大きさに切ったあとで水につけて十分に塩抜きをすること。)
- ④器に盛り付ける。

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(40)	*	

\*計算せず

# にんじんふりかけ



材料(1人分) 11kcal,0.1単位

にんじん 20g  
 かつお節 1g  
 和風だしの素 0.5g  
 焼きのり 少々

作りやすい量(5人分)

にんじん 100g(約1/2本)  
 かつお節 5g  
 和風だしの素 2.5g(小さじ1/2)  
 焼きのり 少々

## つくり方

1. にんじんは皮を剥き、おろし金ですりおろす。
2. かつお節と和風だしの素を①と合わせる。
3. オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に②を薄く広げて載せ、120℃で20～25分焼く。
4. オーブンから出して冷めたら塊があるときはほぐし、刻んだ焼きのりを混ぜる。

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	0	0	0	0	0.1(20)	*	

\*ふりかけのみの栄養量です(米飯含まず)

