

長芋の和風テリーヌ



材料(1人分) 30kcal,0.43単位

- やまのいも 20g(約1.5cm)
- かに(カニ缶詰も可) 15g
- なめこ 5g
- 卵白 5g
- うすくちしょうゆ 1.5g
- かたくり粉 0.5g
- みつば 3g

つくり方

1. やまのいもは皮をむき、おろし金ですりおろす。
 2. かには身をよくほぐす。
 3. 1に卵白、うすくちしょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。
 4. みつばは2cmの長さに切りそろえ、葉の部分の一部を飾り付け用に別にとっておく。
 5. 2でほぐしたかにとなめこ、みつばにかたくり粉を振りかけ、3とよく混ぜ合わせる。
 6. 5を容器に流し入れ蒸し器で15～20分蒸す。
 7. 蒸し器から取り出し、冷めてから切り分け、上に4の飾り用のみつばを散らす。
- ☆今回はかまぼこ型のテリーヌ型を使用していますが入れ物はどんなものでもできます。

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	0.03 (8g)	*	

* 計算せず

紅白ピクルスと金柑の酢漬け



材料(1人分) 36kcal,0.4単位

- 金時豆(乾燥) 2.5g
- 白いんげん豆(乾燥) 2.5g
- きんかん 1個
- 酢 10g(小さじ2弱)
- さとう 2g(小さじ1弱)
- しお 0.1g

つくり方

1. 金時豆と白いんげん豆は分量外の水に漬けて戻す。
2. 戻した1と水を鍋に入れて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。
3. きんかんは流水でよく洗い、半分に切り種を取り除く。
4. 酢、さとう、しおを混ぜ、合わせ酢を作る。
5. 茹でた金時豆と白いんげん豆と種を取り除いたきんかんを合わせ酢に入れ、漬けこむ。

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)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.2	0.1	0	0	0	0	0.1	

* 計算せず