

野菜の含め浸し



野菜のおかず



材料(1人分) 33kcal,0.59単位

かぶ 40g(1/2個)
 金時にんじん 30g(2cm)
 れんこん 15g(1cm)
 さやえんどう 3g(1個半)
 うすくちしょうゆ 1.5g
 しお 0.5g
 あわせだし(かつお・こんぶ) 75g

つくり方

1. カブは皮を剥き、くし切りに切り面取りを行っておく。
2. 金時にんじんは皮を剥き1cmの厚さに切り、花型の型抜きで抜き「ねじり梅」にする。
3. れんこんは皮を剥き、5mmの厚さに切り穴に沿って周りを切り、「花れんこん」にし、分量外の酢水に漬けておく。
4. さやえんどうはすじを取り除き。分量外の塩水で色よく茹でる。
5. 1と2はやや硬めにゆでる。
6. かつお節と昆布で濃いめのだしをとり、うすくちしょうゆとしおを加え火にかける。
7. 6のだしが温まったら火からおろし、かぶ、れんこん、金時にんじん、さやえんどうを加え1時間以上漬けて、味を含ませる。

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)	0.1	0	0	0	0	0.49 (148g)	*	

* 計算せず

子持ちごぼうチーズ風味



野菜のおかず



材料(1人分) 52kcal,0.51単位

ごぼう 30g(1/5本)
 しお 0.1g
 オリーブオイル 1g(小さじ1/4)
 チーズ(とろけるタイプ) 6g
 とんぶり 3g

別名「畑のキャビア」。
 ビタミンEとKが豊富です。
 プチプチとした食感が特徴です！

つくり方

1. ごぼうはよく洗って皮をむき、縦に1/2(太い場合は1/4)、長さ3cmの大きさに切りそろえる。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、1のごぼうを竹串が通るくらいまで炒め、しおで味付けする。
3. アルミホイルの上に2のごぼうを並べ、上にとろけるチーズをかける。
4. オーブントースターに入れチーズが溶けるまで加熱する。
5. チーズが溶けたらオーブントースターから取り出し、とんぶりを混ぜ合わせ、食べやすい大きさに分ける。

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	0.3	0	0.1	0.11 (33g)	*	

* 計算せず