

わらびときゅうりの塩こんぶ漬け



材料(1人分) 19kcal, 0.2単位

わらび(水煮) 40g
 きゅうり 20g
 にんじん 10g
 大葉 0.7g
 塩こんぶ 2g
 うすくちしょうゆ 2g

つくり方

1. わらびを4cm程度の長さに切りそろえる。胡瓜は縦に半分に切り、斜めに薄切りにする。人参は皮をむき2cm程度の長さの千切にする。大葉は洗って水分を取り除いてから千切りにする。
2. 鍋に沸騰した湯を用意し、わらびを人参を歯触りが残る程度にゆでる。
3. 1と2をビニール袋に入れて、さらに塩こんぶとうすくちしょうゆを入れ、よく揉んで混ぜ合わせ、しばらく置いて味をなじませる。

| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2(70.7g) | * | |

* 計算せず

きんぴらごぼう



材料(1人分) 44kcal, 0.4単位

ごぼう 25g
 しめじ 20g
 こんにやく 15g
 ごま油 1g
 さとう 2g
 うすくちしょうゆ 3g
 糸唐辛子(飾り用) 0.1g

つくり方

1. ごぼうは皮を取り除いてささがきにし、酢水(分量外)につけておく。
2. こんにやくは1cm程度の長さの拍子切りにし、しめじは石づきを切り落として1本ずつばらしておく。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、水を切った1のごぼうを入れて炒める。やや火が通ったところでしめじとこんにやくを加えさらに炒め、うすくちしょうゆとさとうと一味唐辛子を加えて味付する。
4. 皿に盛り付け、糸唐辛子をあしらって完成。

| 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 | 0.1 | 0.2(61g) | 0.1 | |

* 計算せず