

酸辣菜(サンラーツアイ)



野菜のおかず



材料(1人分) 31kcal,0.35単位

春キャベツ 35g
きゅうり 10g
酢 10g
砂糖 2g
ラー油 0.5g
糸唐辛子 0.1g

つくり方

1. キャベツは洗って一口大に切り、さっと湯通しし、水を絞っておく。
2. きゅうりもよく洗って斜めに薄切りにする。
3. 酢・砂糖・ラー油を混ぜて合わせ調味料を作る。
4. ビニール袋にキャベツときゅうりと合わせ調味料を入れてよく揉んでから1時間ほど冷蔵庫に入れ、味をなじませる。
5. 皿に盛り付け、上に糸唐辛子を飾って完成。

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	0.15(45g)	0.1	

* 計算せず

中華風和え物



野菜のおかず



材料(1人分) 54kcal,0.6単位

糸こんにゃく 30g
きぬさや 15g
にんじん 5g
鶏卵 20g
こいくちしょうゆ 2g
砂糖 1g
白ごま 1g
ごま油 0.5g
鶏がらスープの素 0.5g

つくり方

1. にんじんは皮をむいて干切にし、きぬさやは筋をとって乱切りにする。それぞれ沸騰した湯で色よく茹でる。
2. 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、沸騰した湯でさっと湯通しし、ざるで十分に水切りをする。
3. 卵を割りほぐし、テフロン加工のフライパンを熱して、卵を流し、炒り卵を作る。
4. 白ごまはすり鉢ですり、香りを出しておく。
5. ボールにこいくちしょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油、鶏がらスープの素を加えて合わせ調味料を作り、その中ににんじん、きぬさや、水をしっかり切った糸こんにゃくを入れてよく和える。
6. 皿に盛り付けて完成。

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	0.4	0	0.1	0.2(50g)	0.1	

* 計算せず