

モロヘイヤのわさび塩昆布和え



材料(1人分)

モロヘイヤ 20g
 つきこんにやく 10g
 えのきたけ 10g
 うすくちしょうゆ 2g
 塩昆布 1g
 ねりわさび 1g

つくり方

1. モロヘイヤは水でよく洗って3cm程度の長さに切り分ける。えのきたけはいしづきを切り落とし、1/2～1/3の長さに切る。つきこんにやくはざるで水を切った後に食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、その中に1を入れてさっと火を通す。(ゆですぎに注意！)
3. 2をざるにあげしっかりと水を切る。手で絞ってもよい。
4. ボールに移し、しょうゆ、塩昆布、ねりわさび、かつお節を加えてよく和える。

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)	
	17		1.7		0.2		3.4	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0	*	0	0	0.13(39)	*	

* 計算せず

ピーマンの山椒じゃこ炒め



材料(1人分)

ピーマン 12g
 赤パプリカ 12g
 ごぼう 12g
 しらす干し(乾燥) 5g
 植物油 1g
 うすくちしょうゆ 1.5g

つくり方

1. ピーマンと赤パプリカは表面を洗い、ヘタと種を取り除き、縦に干切りにする。
2. ごぼうは皮をむいて(包丁の背でこそげ落としても可) ささがきにし、水に漬けてあくとりをしておく。
3. フライパンを熱し植物油を入れて温め、水分をしっかりと切った2のごぼうを入れて炒める。30秒ほど炒めたら、1のピーマンと赤パプリカとしらす干しを加えて更に炒める。
4. ごぼうに火が通ったらうすくちしょうゆと実さんしょうを加えて味を馴染ませて完成。

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)	
	34		2.6		1.2		3.5	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0	0.1	0	0.1	0.12(36)	*	

* 計算せず