

# 拌三絲



材料(1人分) 23kcal,0.39単位

糸こんにゃく(白) 35g  
 パプリカ(黄) 10g  
 きゅうり 10g  
 きくらげ(乾燥) 1g  
 穀物酢 6g  
 うすくちしょうゆ 0.5g  
 さとう 2g  
 鶏ガラスープの素 1g  
 すりごま 0.5g

## つくり方

1. きくらげは水に漬けて戻し、千切りにする。
2. きゅうりは洗って、斜めに薄切りにした後千切りにする。
3. パプリカは洗ってから縦に1/2に切り、種とヘタを取り除く。横に1/2に切り2-3mmの薄切りにする。
4. 糸こんにゃくを袋から取り出し、ざっくりと食べやすい長さに切る。熱湯をざっとまわしかけてあくを取り、ざるで十分に水切りをする。
5. 鍋に湯を沸かしパプリカを入れ、歯触りが残る程度に火を通す。
6. ボールに穀物酢、うすくちしょうゆ、さとう、鶏がらスープの素、すりごまを入れて調味料を作り、十分に水分を切った糸こんにゃく、きゅうり、きくらげ、パプリカを加えて味をなじませる。

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	0.1	0.19(56g)	0.1	

\* 計算せず

# 青梗菜とれんこんのオイスターソース炒



材料(1人分) 29kcal,0.35単位

チンゲンサイ 40g  
 れんこん 15g  
 にんじん 5g  
 オイスターソース 3g  
 こいくちしょうゆ 1.5g  
 酒 1g  
 植物油 0.5g

## つくり方

1. チンゲンサイはよく洗い、根本を切り落とし5cmの長さに切りそろえる。
2. れんこんは皮をむき1/4に切り、5mmの厚さに切る。
3. にんじんは皮をむき3cm程度の長さに切り分け、3mm各の拍子切りにする。
4. 皿に大さじ2杯程度の水(分量外)を入れ、その中に2と3を重ねないように広げてラップを隙間を開けてかぶせ、電子レンジで1分加熱する。(皿が熱いので取り出す時に注意する。)
5. フライパンに植物油をひいて熱し、4のにんじんとれんこん、1のチンゲンサイの軸の部分を炒める。火が通ってきたら、残りのチンゲンサイを加え、オイスターソース、こいくちしょうゆ、酒を加えて更に炒め味をつける。

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)	0.1	0	0	0	0.1	0.15(45g)	*	

\* 計算せず