

## 野菜お煮しめ



材料(1人分) 47kcal,0.48単位

板こんにゃく 40g  
 金時にんじん 15g  
 たけのこ 20g  
 干しいたけ 2g  
 昆布巻き(未調味) 3g(1個)  
 うすくちしょうゆ 6g  
 さとう 3g  
 酒 6g  
 しいたけ戻し汁 75g

### つくり方

1. 干しいたけは水で戻す。戻し汁はとっておく。
2. こんにゃくは5mmの厚さに切り、真ん中に切り目を入れてねじり、手編みこんにゃくにする。
3. 金時にんじんは5mm程度の厚さに切って皮をむき、ねじり梅に切る。
4. たけのこは一口大に切る。
5. きぬさやはよく洗って筋をとる。
6. 鍋に1のしいたけ戻し汁を加えうすくちしょうゆ、さとう、酒を加え、1~4と昆布巻き、きぬさやを加え、やわらかくなるまで煮含める。

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	0.28(83g)	0.2	

\* 計算せず

## 菊菜ととんぶりの辛子マヨ和え



材料(1人分) 64kcal,0.75単位

菊菜 60g  
 とんぶり 15g  
 マヨネーズ 5g  
 からし 1g  
 しお 0.1g  
 こしょう 0.1g

### つくり方

1. 菊菜はよく洗い、沸騰したお湯でさっとゆで、水を絞って3cm程度の長さに切り分ける。
2. 1にとんぶり、マヨネーズ、からし、しお、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 器に盛り付け、上から菊花を散らして完成。

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	0.5	0.25(75g)	*	

\* 計算せず