

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