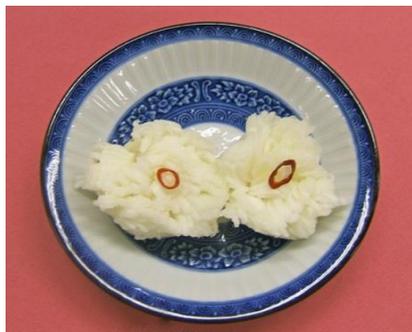


菊花かぶ



材料(1人分) 16kcal,0.23単位

かぶ 40g
 酢 5g
 さとう 1g
 みりん 0.5g
 ゆず果汁 1g
 たかのつめ 少々

つくり方

1. かぶは皮をむいて2cmの厚さに切り、上部の一面のみ3mm幅で格子状に切れ目を入れる。
2. 鍋に酢、みりん、さとうを入れてさとうを煮とく。
3. たかのつめは種とヘタを取り除き、輪切りにする。
4. ビニール袋に1～3を加え、こぼれないように封をしっかり止める。冷蔵庫で冷やし味を馴染ませる。
5. 器に盛り付け、漬け汁のたかのつめをかぶの中心に添えたら完成。

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	0.25(75g)	*	

* 計算せず

たたきごぼう



材料(1人分) 31kcal,0.17単位

ごぼう 20g
 白ごま 2g
 さとう 1.5g
 うすくちしょうゆ 1g

つくり方

1. ごぼうはよく洗い皮をむき、すりこぎでたたいてから3cmの長さに切る。ごぼうが太い場合は1/4程度の太さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、1のごぼうを歯触りが残る程度に茹でる。
3. 鍋にうすくちしょうゆとさとうを加えて加熱し、さとうを溶かす。
4. ごまはすり鉢ですってすりごまにする。
5. 4に2のごぼうと3を加えてよく混ぜる。

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	0.07(20g)	0.1	

* 計算せず