

きのこのアーリオオーリオ



材料(1人分) 36kcal,0.45単位

しめじ 20g
えりんぎ 25g
ロースハム 8g
にんにく 1g
たかのつめ 少々
オリーブ油 1g
しお 0.2g

つくり方

1. しめじは石づきを取り、ほぐしておく。えりんぎも石づきをとり縦1/4、横1/3に切ってから5mmの厚さに切る。ロースハムは半分に切ってから1cmの幅で切る。にんにくはみじん切りにする。たかの爪はヘタと種を取り除いてから輪切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を敷いて熱し、にんにくとたかの爪をいため、にんにくの香りがしてきたら1のしめじ・えりんぎ・ロースハムを加えてさっと炒め、しおで味を整える。

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)	
	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	0.2	0	0.1	0.15(45g)	*	

* 計算せず

バーニャカウダサラダ



材料(1人分) 27kcal,0.2単位

だいこん 10g
にんじん 10g
ごぼう 10g
ブロッコリー 10g
牛乳 10g
アンチョビペースト 1.5g
コーンスターチ 0.5g

つくり方

1. にんじん・だいこん・ごぼうは皮をむいて縦3cm横1cmの長さの拍子切りにする。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、1を入れて柔らかくなるまで茹でる。
3. ブロッコリーは一口大の大きさに房を切り分け、沸騰してしおを一つまみ入れたお湯で色よく茹でる。
4. フライパンにアンチョビペースト・牛乳を加えて火にかけ、焦がさないようによく混ぜる。温まってきたら少量ずつコーンスターチを加えてよく混ぜ、ドレッシング状になるまでよく加熱する。
5. ボールによく水を切った1と2を入れ、さらに4を加えてよく混ぜ合わせたら完成。

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	*	0.1	0	0.13(40g)	*	

* 計算せず