

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