

## 菜の花のおかか辛子和え



野菜のおかず



材料(1人分) 21kcal,0.16単位

菜の花 50g  
洋辛子粉 0.3g  
うすくちしょうゆ 1.5g  
かつおぶし 少々

### つくり方

1. 菜の花はよく洗い、沸騰したお湯で茹でる。
2. 1の軸を切り落とし、3cmの長さに切りそろえ、水を絞る。
3. ボールに洋辛子粉、うすくちしょうゆ、かつおぶしを入れてよく混ぜ、更に2を加え、味を馴染ませる。

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	0.16(50g)	*	

\* 計算せず

## うどとラディッシュの酢味噌和え



野菜のおかず



材料(1人分) 21kcal,0.3単位

うど 30g  
ラディッシュ 10g  
穀物酢 3.5g  
淡色辛みそ 3g  
さとう 1.5g  
塩(うどの塩もみ分) 少々

### つくり方

1. うどは皮をむき2cmの長さの短冊切りにし、ボールに入れて塩を振りかけしばらく置いておく。
2. ラディッシュはスライサーで薄切りにし、水にさらしておく。
3. 1のうどから水が出てくるようになったら、流水でよく洗って塩分を洗い流し、手で絞って水分をきる。
4. ボールに穀物酢、淡色辛みそ、さとうを加えてよく混ぜ酢味噌を作る。
5. 2のラディッシュはザルに移して水分を切り、3のうどと混ぜる。
6. 4の酢味噌の中に5のラディッシュとうどをいれて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	0	0	0	0.13(40g)	0.2	

\* 計算せず