

## 茄子と茗荷(みょうが)の浅漬け



材料(1人分) 26kcal, 0.3単位

なす 40g  
 みょうが 15g  
 きゅうり 10g  
 しお 0.2g  
 穀物酢 5g  
 さとう 2g  
 かつお節 1g

### つくり方

1. なすは縦に1/4に切ってから3cm程度の大きさに切る。みょうがは縦に半分に切り千切りにする。きゅうりは2cm程度の大きさに乱切りにする。
2. 1のなすときゅうりをビニール袋に入れ、塩を加えて揉みこみ水分を出す。
3. 穀物酢とさとうは耐熱容器に入れて電子レンジで10秒ほど加熱して砂糖を溶かしてから、2に加える。
4. 2にみょうがとかつお節も加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やして味を馴染ませる。

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	0.2(65g)	0.1	

\* 計算せず

## つるむらさきの梅昆布和え



材料(1人分) 16kcal, 0.3単位

つるむらさき 50g  
 ながいも 10g  
 梅干し 4g  
 塩昆布 2g

### つくり方

1. つるむらさきはよく洗い、沸騰したお湯に分量外の塩を加え、茎がやわらかくなるまで塩ゆでにする。
2. 1の茹でたつるむらさきの水を絞り、3cmの長さに切りそろえる。
3. ながいもは皮をむき、3cmの長さに切りそろえてから、短冊状に切る。
4. 2と3をボールに入れ、種を取り手でちぎった梅干しと塩昆布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)	0.1	0	0	0	0	0.2(52g)	*	

\* 計算せず