

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