

えびと豆腐のあんかけ



栄養価（1人分）

エネルギー

166kcal

たんぱく質

17.3g

脂質

5.1g

食物繊維

0.9g

塩分

1.2g

材料（2人分）

むきえび	100g
チンゲン菜	150g
豆腐（絹）	300g
しょうが	15g
だし汁	150ml
① しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ2
ゆず胡椒かわさび	適宜

作り方

1. むきえびは背ワタがあれば除き、片栗粉(分量外)をまぶして水洗いして水気をよく拭く。チンゲン菜は葉の部分2cm長さ、茎の部分は幅1cm、長さ4cmに切る。豆腐は水切りをし、2cm角に切る。しょうがは皮をむき千切りにする。片栗粉は同量の水で溶いておく。
2. 鍋に①としょうがを入れ火にかけ、沸騰したら豆腐とえびを加えて中火にする。えびの色が変わったら、チンゲン菜を茎、葉の順に加えてしんなりしたら水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火を止める。
3. 器に盛り、お好みでゆず胡椒かわさびを添える。

ひじきのサラダ

栄養価（1人分）

エネルギー

72kcal

たんぱく質

2.9 g

脂質

4.8 g

食物繊維

2.6 g

塩分

0.9 g



材料（2人分）

ひじき（乾）	6 g
コーン（缶）	20 g
ツナ水煮	20 g
水菜	50 g
① オリーブオイル	大さじ1/2
酢	小さじ2
② おろしにんにく	3 g
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. ひじきはたっぷりの水に入れて戻し、さっと茹でて水気を切る。水菜は3cm長さに切る。
2. ①を混ぜてドレッシングを作る。
3. 1、コーン、ツナを3のドレッシングで和え、器に盛る。

さつまいものミルク煮



栄養価（1人分）

エネルギー

115kcal

たんぱく質

1.6 g

脂質

4.2 g

食物繊維

1.6 g

塩分

0.1 g

材料（2人分）

さつまいも	100 g
牛乳	50 ml
水	50 ml
バター	5 g
ナッツ類	4 g

作り方

1. さつまいもは半月切りまたは角切りにし、水にさらす。
2. 小鍋に1、牛乳、水、バターを入れてよく混ぜ、ゆっくりとさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
3. 器に盛り、粗く砕いたナッツ類を散らす。

根菜の甘酒酢炒め

栄養価（1人分）

エネルギー

85kcal

たんぱく質

1.4 g

脂質

3.4 g

食物繊維

2.1 g

塩分

0.8 g



材料（2人分）

ごぼう	50 g
れんこん	70 g
にんじん	40 g
小ねぎ	10 g
ごま油	大さじ1/2
① 甘酒（2倍濃縮）	5 g
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
いりごま（白）	2 g

作り方

1. ごぼうは皮をこそげ、薄い斜め切りにする。れんこんとにんじんは皮をむき、薄めの半月切りにする。小ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにごま油半量を熱し、ごぼうを入れ2分ほどじっくり炒める。れんこんを入れさらに1分炒め、残りのごま油とにんじんを加え炒める。
3. 野菜に火が通ったら、①を加え混ぜ、最後にしょうゆを回しかけ、いりごまを入れてからめる。
4. 器に盛り、小ねぎをかける。