

油あげと青菜のいため煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
80kcal / 2.5g / 2.8g

●油揚げ…1枚 ●青菜…1束 ●みりん…大さじ2 ●さとう…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ2 ●油…小さじ1



① 油揚げは熱湯をかけて短冊切りにし、青菜はよく洗って3cm長さに切る。

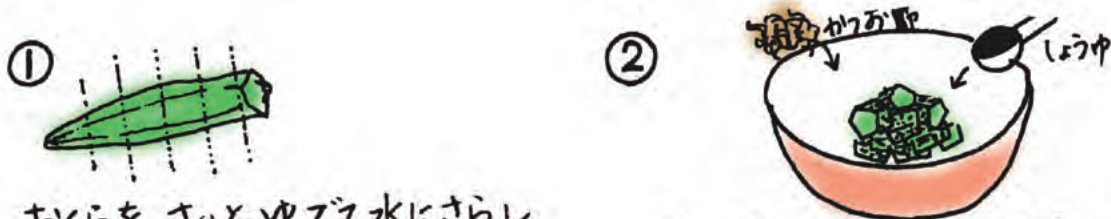
② なべに油を入れて油揚げと青菜を入れ、さっといためる。

③ さとう・しょうゆ・みりん水を入れ、汁が少なくなるまで煮る。

おくらのおかかあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
12kcal / 1.5g / 0g

●おくら…8本 ●かつお節…1パック(4g) ●しょうゆ…小さじ2



① おくらをさっとゆでて水にさらし1cmくらいの輪切りにする。

② ①のおくらをかつお節、しょうゆであえる。

★おくらかわりにグリーンアスパラガス、ほうれんそうなどでもできます。

かぼちゃのサラダ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
82kcal / 0.9g / 5.4g

●かぼちゃ…1/5 ●コマヨネーズ…大さじ2



① かぼちゃをしゆぎのこまくらいに切る。

② ①に水少々をふり、ラップにつつんで電子レンジでやわらかくする。(ゆでてもよい。)

③ ②のかぼちゃをマヨネーズであえる。