

野菜のごまマヨネーズあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
69kcal / 1.6g / 5.9g

- ほうれんそう…1/4束 ●キャベツ…1枚 ●にんじん…2cm ●いりごま…大さじ2 ●マヨネーズ…大さじ2
- しょうゆ…小さじ2



① キャベツはたんざく切り、にんじんはせん切りにしてゆでる。ほうれんそうはゆで、水にさらし2~3cmに切る。



② ごまはおりごまか切りごまにする。

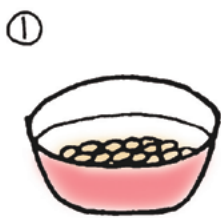


③ ごま、マヨネーズ、しょうゆをあわせ材料をあえる。

煮豆

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
58kcal / 1.6g / 0.2g

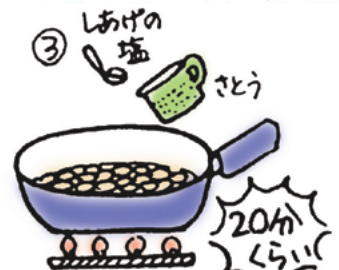
- うすら豆…1/4カップ ●さとう…大さじ4 ●塩…少々



① 豆はよく洗い、たっぷりの水に1晩つけておく。



② たっぷりの水で豆を煮る。煮汁がこい茶色になったらゆで汁をすて、もう一度水をかえてゆでる。



③ 豆がやわらかくなったら煮汁をすて、さとう、塩を加えて煮る。

ピクルス(甘酢漬け)

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
53kcal / 1.3g / 0.1g

- かぶ…1コ ●きゅうり…1本 ●セロリー…1/2本 ●にんじん…1/3本 ●酢…1/3カップ ●さとう…大さじ1+1/2
- 塩…小さじ1 ●こしょう…少々



① きゅうりは1cm厚手の輪切り、セロリーはすじをとって1cmはばに切る。



② にんじん、かぶは皮をおき、1.5cm角に切る。



③ 調味料をなべで煮たて冷まし、材料をつけこむ。

別容器に入れ冷蔵庫で保管する。