

副菜プラス1レシピ

2023年11月 8 日(水)
横須賀市食生活改善推進団体
ヘルスマイトよこすか

主食 ごはん 150 g

《1人分の栄養価》I初値- 233kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.4g 炭水化物 55.3g 食塩相当量 0.0g

副菜 こんにゃくときくらげの炒り煮

材料	(2人分)		作り方
こんにゃく	1/2枚	100g	① こんにゃくは色紙切りにして下茹でする。
きくらげ	6枚	6g	② きくらげは水で戻し、石づきを取り食べやすく切る。
小松菜	1/3把	60g	③ 小松菜は2～3センチに切り下茹でする。
卵	1個		④ 卵はフライパンで炒り卵にする。
A	だし汁	1/4C 50mℓ	⑤ 鍋にAの煮汁と①を入れ、中火で混ぜながら2～3分煮る。
	しょうゆ	小さじ2 12g	
	砂糖	小さじ1 3g	
	しょうがすりおろし	1/2片 12g	
すりごま	小さじ2	5g	⑥ ②を加えて煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
			⑦ ⑥に小松菜と炒り卵、すりごまをかける。

《1人分の栄養価》I初値- 75kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.0g 炭水化物 7.1g 食塩相当量 1.0g

大根1本使い切り例



部 位	葉	上部	中部	下部
切り方	刻む	せん切り・短冊切り・輪切り・角切り・いちょう切り		
下処理	ゆでる（レンジ加熱）		塩漬け	冷凍
活用方法	ふりかけ	煮物	汁物	炒め物

- * 上部ほど甘みがあるので大根おろしや生食におすすめ
- * 皮はせん切りにしてきんぴらにしてもおいしい

副菜 しめじとカリカリじゃこの炒め物

材料	(2人分)		作り方
しめじ	1 P	100g	① しめじは石づきを取ってほぐし、太いものは半分に割く。
大根	4cm	80g	② 大根は皮をむいてしめじの長さに合わせた千切りにする。
ちりめんじゃこ	10g		③ フライパンにちりめんじゃこを入れ(火加減を調節して)カリカリになるまで炒り、取り出す。
サラダ油	小さじ2	8g	④ フライパンにサラダ油を入れ強火で①を炒める。しんなりしてきたらAを加え、汁気がなくなるまで炒め、最後に②を炒め合わせる。
A	しょうゆ 小さじ1	6g	⑤ 器に盛り、③のちりめんじゃこをのせる。
	みりん 小さじ1	6g	

《1人分の栄養価》1杯分 73kcal たんぱく質 3.8g 脂質 4.5g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.8g

副菜 ブロッコリーとれんこんのサラダ

材料	(2人分)		作り方
ブロッコリー	1/2個	100g	① ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは3～4cm長さの千切りにする。
れんこん	40g		② れんこんは2～3mm厚さの半月切りにして水にさらして水気を切る。
パプリカ赤	1/4個	40g	③ 鍋で湯を沸かし①をゆでる。
A	マヨネーズ 大さじ2	24g	火が通ったらザルに上げそのまま冷ます。
	オスターソース 小さじ1	6g	④ 湯に酢を少々(分量外)加え②をゆでる。1～2分でザルに上げる。
こしょう	少々		⑤ ボウルでAを混ぜれんこんとパプリカを和えブロッコリーの上に盛り付ける。

《1人分の栄養価》1杯分 121kcal たんぱく質 3.8g 脂質 9.3g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.6g