

○高野豆腐とにんじんのからし和え

材料(2人分)

高野豆腐	30g(1+1/2枚)
にんじん	30g
A	だし汁 80ml
	醤油 小さじ2
	みりん 小さじ2
B	からし 1g
	だし汁 10ml
あおのり	0.6g(小さじ1/3)

作り方

- ①高野豆腐は水でもどし、しっかり絞る。3mmの厚さに切る。
- ②にんじんは皮をむき、2mm厚さの短冊切りにする。
- ③小鍋にAを入れ煮立て①と②を入れ、煮汁がなくなるまで煮て冷ましておく。
- ④からしをだし汁でのばす。
- ⑤③と④を合わせる。あおのりをふりかけ、器に盛る。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当
97	7.3	4.6	5.7	0.9

○酢でさっぱり切り干し大根の炒り煮

材料(2人分)

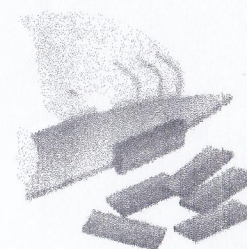
切り干し大根(乾)	15g
絹さや	2枚
油揚げ	15g(1/2枚)
にんじん	30g
サラダ油	小さじ1/2
戻し汁+だし汁	100ml
A	醤油 小さじ1
	砂糖 大さじ1/2
	酢 小さじ1

作り方

- ①切り干し大根はもみ洗いして汚れを落とす。ひたひたの水に10分浸けて戻し、軽くしぼる。(戻し汁は残す)
- ②鍋に湯を沸かし絹さやを色よくゆで、斜め細切りにする。同じ湯で油揚げの油抜きをして5mm幅の短冊切りにする。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、にんじん、切り干し大根、油揚げの順に炒め、戻し汁とだし汁で弱火で煮る。煮汁が無くなってきたらAの調味料を加えて炒りつける。器に盛り絹さやを飾る。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当
61	2.1	2.1	9.5	0.5



○ひじきとしらたきの山椒風味煮

材料(2人分)

乾燥ひじき	8g
しらたき	120g
ごま油	小さじ1/3強
煮汁A	だし汁 100ml
	醤油 小さじ2
	砂糖 小さじ2
	酒 小さじ2
かつお節	1g
粉山椒	小さじ1/5
白ごま	小さじ1

作り方

- ①乾燥ひじきは水に20分浸して戻しザルに上げて水気を切っておく。しらたきは下茹でし食べやすい長さに切る。
- ②鍋にごま油を入れ、ひじきを炒め、しらたきも加えて炒める。
- ③煮汁Aを加え、沸騰したら中火にして、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④かつお節と粉山椒と白ごまを加え混ぜ、器に盛る。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当
47	1.7	1.5	8.3	1.0

