



かむかむ度  
3

食材量 (2人分)

いか	小1パイ
玉ねぎ	小1個
細ねぎ	2本
ポン酢しょうゆ	大さじ3
ラー油	少々

# 11

## いかと玉ねぎの ポン酢しょうゆ和え

いかの皮をむかずに使うことで、よりいっそうかむかむ

1人分



11.9g	0.8g	1.4g	0.9g
-------	------	------	------

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

### ■作り方■

- ① いかはわたを取り、胴は皮付きのまま輪切りにし、足は1本ずつ切り離す。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、いかを加え、白くなってきたら玉ねぎを加えさつとゆで、ザルにあげる。
- ③ ボールに②とポン酢しょうゆ、ラー油を加え、よく混ぜ、小口切りにした細ねぎを散らす。

# 12

## あさりともやしのスープ

絶対に大豆もやしで作ってほしい  
あさは、鉄分豊富な食材です  
仕上げのにんにくがポイント

かむかむ度  
4

食材量 (2人分)

あさり	小1パック 殻付き(150g)	細ねぎ	2本
大豆もやし	100g	塩・こしょう	少々
にんにく (すりおろし)	少々	水	3カップ
		鶏がらスープ (顆粒)	小さじ1



1人分



3.7g	0.9g	1.2g	1.2g
------	------	------	------

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

### ■作り方■

- ① あさは、殻をこすり合わせながら水で洗う。大豆もやしも洗う。
- ② 湯を沸かし、チキンスープの素を溶かす。
- ③ ②に大豆もやしを加え、**3分位**煮る。さらにあさを加え、口が開くまで煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、にんにくを加え、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。