

野菜を1日350g食べましょう

5. もやしのお磯辺和え

<材料> 2人分

もやし	(小2袋)150g
だし汁	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
焼き海苔	1/2枚(1.5g)

<作り方>

- ① もやしはさっとゆでて、水気を切る。
- ② しょうゆとだし汁少々で和え、ちぎったのりを混ぜる。

<栄養量> 1人分

熱量	16 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0 g
炭水化物	2.8g
糖質	1.2g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.7 g



野菜を1日350g食べましょう

6. 新じゃが芋のおかか煮

<材料> 2人分

新じゃが芋	140g	きぬさや	少々
サラダ油	小さじ1(4g)	だし汁	100ml~
砂糖・みりん	各小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
かつお節	1袋(3g)		

<作り方>

- ① 新じゃがは皮付きのままよく洗い、小さければ丸ごと、大きければ食べやすい大きさに切り、水気をふく。(新じゃがでなければ、皮をむき、食べやすい大きさに切る)
- ② きぬさやは色よくゆでて、せん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、芋を入れてよく炒め、ひたひたになるまでだし汁を入れ、調味料加え、中火で煮る。芋が煮えたら汁気をとばすように煮る。
- ④ かつお節を袋の上からもんで細かくして、③にからめる。
- ⑤ 盛り付けてから②を飾る。

<栄養量> 1人分

熱量	85kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.1g
炭水化物	13.9g
糖質	13.0g
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.4 g

