

3. 小松菜のからし和え

エネルギー 44kcal
たんぱく質 1.7g
食塩相当量 1.0g

材料

(2人分)

小松菜	75g
人参	15g
切干大根	10g
練りがらし	少々
しょうゆ	各小さじ2
砂糖	各小さじ2
酢	各小さじ2

作り方

1. 小松菜はゆでて、3cmくらいの長さに切る。
人参はせん切りにしてゆでる。
切干大根は水で洗い、ボールに入れ、熱湯を注いで10分位おいて戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。
2. 調味料を合わせ、1の材料を和える。

4. きゃべつたっぷり味噌汁

エネルギー 43kcal
たんぱく質 3.1g
食塩相当量 0.8g

材料

(2人分)

きゃべつ	160g
油揚げ	1/2枚
だし汁	200g
みそ	小さじ2

作り方

1. きゃべつは食べやすい大きさに切る。
油揚げは横半分にし、端から千切りにする。
2. だしできゃべつと油揚げを煮て、きゃべつがやわらかくなったら、みそを溶き入れる。



Check Point

この料理のポイント♪
味噌汁の具をたっぷりすることで
野菜がたくさんとれます。