

副菜のレシピ



皮むきなすで食べやすく！

なすのおかか和え



☆なすは皮をむき、やわらかく茹でることで食べやすくなります。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
29	2.3	0.4	4.0	0.3

材料（4人分）

なす	小さめ4本
だし汁	大さじ3杯
☆しょうゆ	小さじ1と1/2杯
☆みりん	小さじ1と1/3杯
花かつお	6g
(小袋のかつお節パック1袋でも可)	
ごま油	小さじ1/2杯弱

- 1 なすの皮をむいて食べやすい大きさに切り、茹でておきます。
- 2 だし汁と☆の調味料を合わせて煮たところに、1のなすを入れ、花かつお、ごま油を加えて和えたら出来上がりです。

ツナでたんぱく質も補給！

ツナとカブの和え物



☆かぶ、にんじんをやわらかく茹でると食べやすくなります。

1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
39	3.9	0.7	4.5	0.5

材料（4人分）

まぐろ水煮缶（ノンオイル）	80g（1缶）
かぶ	180g
にんじん	40g
☆すりごま	小さじ1杯
☆砂糖	大さじ1/2杯
☆しょうゆ	小さじ2杯弱

- 1 ☆の調味料を合わせておきます。
- 2 かぶとにんじんは皮をむき、短冊切りにします。
- 3 2の野菜をやわらかく茹でて冷ましておきます。
- 4 ボウルに3と水気を切ったまぐろ水煮缶、1の調味料を入れて合わせたら出来上がりです。