

副菜のレシピ



春雨をやわらかく茹でて食べやすく！

春雨サラダ



☆じゃが芋やさつま芋でんぷんからできている春雨を使うので緑豆春雨よりも食べやすいです。

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)
57	7.4	0.8	2.9	0.9

材料（4人分）

春雨（でんぷん）	20g
にんじん	40g
きゅうり	60g
カットわかめ	2g
やさしいお酢	大さじ1/2杯
サラダ油	小さじ1杯
ごま油	小さじ1杯
砂糖	大さじ1/2杯
しょうゆ	大さじ1/2杯
すりごま（白）	小さじ1杯

- 1 春雨をやわらかく茹で、よく水洗いしながら冷まし、食べやすい大きさにカットしておきます。
- 2 にんじん、きゅうりは細切りにし、にんじんは茹でておきます。わかめもさっと茹でておきます。
- 3 ボウルに調味料を合わせて、1、2を入れてよく和えたら出来上がりです。

おろしと和えて食べやすく！

小松菜のおろポン和え



☆まぐろ缶詰を鮭フレーク、しらす、錦糸卵などに替えても美味しくできます。

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)
45	2.5	2.3	3.9	0.5

材料（4人分）

小松菜	120g
にんじん	20g
だいこん	120g
まぐろ油漬け缶	1/2缶（約40g）
★やさしいお酢	小さじ2と1/2杯
★砂糖	小さじ2杯
★塩	少々
★しょうゆ	小さじ1杯
★だし汁	小さじ4杯

- 1 小松菜は 2cm くらいの長さに切り、にんじんはせん切りにし、茹でておきます。
- 2 大根はおろして、軽く水気を切っておきます。
- 3 ボウルに★の調味料を合わせて、1の小松菜、2の大根おろし、まぐろ油漬け缶を入れて、さっくりと混ぜて出来上がりです。