

春のレシピ

栄養成分 (1人分)



エネルギー



食物繊維



食塩相当量

糸寒天のサラダ (2人分)



15kcal



0.7g



0.6g



材料

糸寒天	4 g
きゅうり	40 g
にんじん	20 g
きくらげ	4切れくらい
しょうが汁	小さじ 1/2
だし汁	小さじ 2
酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 2/3
塩	小さじ 1/4

- 作り方**
- 1 糸寒天を4cmに切って水につけ、戻ったら水気をきる。
 - 2 きゅうりとにんじんは寒天と同じ大きさの細切りにし、にんじんはさっとゆでる。
 - 3 きくらげは戻して石づきを除き、熱湯でゆでて冷まして細切りにする。
 - 4 ①～③を混ぜ合わせて器に盛りつけ、食べる直前に④を混ぜてかける。

いとりサラダ (6人分)



54kcal



1.6g



0.8g



材料

チンゲン菜	100 g
にんじん	100 g
れんこん	100 g
こんにゃく	100 g
卵	1個

【合わせみそ】

みそ	大さじ 2弱
酢・砂糖・みりん	小さじ 2
練りからし	小さじ 1
だし汁	大さじ 2

- 作り方**
- 1 チンゲン菜をゆでてざく切りにする。
 - 2 にんじん(拍子切り)、れんこん(半月切り)、こんにゃく(薄切り)にし、それぞれゆでて水気を切る。
 - 3 卵はフライパンで薄焼きにし、せん切りにする。
 - 4 合わせみその材料を小鍋に合わせ、トロリとするまで軽く煮立てる。
 - 5 ①と②を混ぜ合わせて盛りつけ、③を散らして④をかける。



キャベツと揚げ麩のさっと煮 (6人分)



50kcal



1.8g



0.5g

材料	キャベツ	300g
	揚げ麩 (仙台麩)	4枚
	桜えび	10g
【煮汁】	だし汁	150ml
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1

- 作り方**
- 揚げ麩はぬるま湯に浸しておく。キャベツは、やや大きめのざく切りにする。
 - 鍋に煮汁を煮立たせ、キャベツを平らに並べ、その上に桜えびを散らして1～2分煮る。
 - 水気を軽く絞った揚げ麩を重ならないように②に並べ入れ、中火で2～3分煮る。
 - 揚げ麩が煮汁を含み、春キャベツの色が鮮やかに変われば出来上がり。



アスパラガスの和え物 (4人分)



49kcal



2.4g



0.8g

材料	アスパラガス	100g
	にんじん	80g
	キャベツ	100g
	ちくわ	2本
	大根おろし	大さじ2
	なめたけ	大さじ2
	焼き海苔	1/2枚

- 作り方**
- アスパラガスはピーラーで皮をむき、3センチに切る。にんじんは短冊切りにする。キャベツはざく切りにする。
 - ①をゆでる。
 - ちくわを半月切りにする。
 - ゆでた野菜とちくわ、大根おろし・なめたけを和え、小さく切ったのりを散らす。



きぬさやとじゃが芋の炒め物 (2人分)



115kcal



1.2g



1.1g

材料	きぬさや	10g
	にんじん	30g
	じゃが芋	100g
	オリーブオイル	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	ガラスープの素	小さじ1
	黒こしょう	少々
	揚げ油	適宜

- 作り方**
- きぬさやは筋を取って洗っておく。
 - にんじんは短冊切りにする。
 - じゃが芋は乱切りにして、ゆでて水を切ってから素揚げする。
 - フライパンにオリーブオイルを入れ、②を炒める。全体に油が回ったら①、③を加えて炒め合わせ、ガラスープの素で味をつける。
 - マヨネーズが全体にからむように炒め、仕上げに黒こしょうをふる。

