

試食あり!

### \* 副菜:厚揚げとほうれん草の和え物

材料(4人分)	分量	
厚揚げ	160g (約 2/3 枚)	
ほうれん草	240g	
もやし	100g	
にんじん	80g	
b {	砂糖	大さじ 1 と 1/2
	しょうゆ	大さじ 1 と 1/2

#### 【作り方】

- ①厚揚げを2cmくらいの正方形に切る。  
(すりつぶすため正方形でなくてもOK)
- ②①をフライパンで焦げ目がつくくらい弱火~中火で焼く。
- ③②をすり鉢に入れて細かくすり、bを入れてよく混ぜておく。
- ④ほうれん草は茹でてから3cm位に切り、よくしぼっておく。もやし、にんじんは3cm位に千切りにして茹で、水気をきっておく。
- ⑤ボウルに入れてよく混ぜ、器に盛って完成。



#### CHECK

厚揚げを焼くことで香ばしさが加わり、砂糖としょうゆだけのシンプルな味付けでも満足感のある一品です♪ほうれん草、もやし、にんじんを使っており野菜をたっぷりとることができます。



【栄養/1人分】I補† - : 101kcal たんぱく質 : 7.2g 脂質 : 5.2g 炭水化物 : 8.6g 塩分相当量 : 1.0g

### \* 副菜:リボンにんじんのナムル

材料(4人分)	分量	
人参	300g	
a {	白すりごま	大さじ 1
	ごま油	大さじ 1
	塩	小さじ 1/2
	おろしにんにく	少々
ピーマンの細切り	5g	

#### 【作り方】

- ①人参はピーラーでリボン状の薄切りにし、さっと熱湯にとおす。
- ②ボウルに①を入れ、塩を小さじ 1/2 程度ふり、10分程度おく。その後、塩は洗い流す。
- ③水気を絞り a を加えて混ぜ合わせる。
- ④ピーマンは細切りし、さっと茹でて盛り付け用に飾り付ける。



#### CHECK

しょうゆを使用せず、おろしにんにくとごまの風味で味にメリハリをつけたナムルです。また、塩もみ後に洗い流すことで、塩分を控えた一品になっています♪



【栄養/1人分】I補† - : 69kcal たんぱく質 : 1.1g 脂質 : 4.4g 炭水化物 : 7.9g 塩分相当量 : 0.9g