

副菜レシピ

切り干し大根のごま酢味噌和え



1人分の栄養価

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.5g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	3.7g

材料 2人分

切り干し大根	20g
にんじん	30g
ニラ	50g(1/2束)
★砂糖	小さじ1/3
★酢	小さじ2
★醤油	小さじ1/3
★味噌	小さじ1
すりごま	小さじ2

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、よく絞る。
- ② にんじんは細切り、ニラは5cm幅に切る。ボウルに入れラップをかけて、電子レンジで3分加熱し、水気を切る。
- ③ ①、②を合わせ、★を加えて混ぜる。なじんだらすりごまを加えて混ぜる。

ニラやごまの香りを
活かしておいしく減塩！



ひじきとツナのサラダ



1人分の栄養価

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.1g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.3g

材料 2人分

乾燥ひじき	3g
きゅうり	30g
にんじん	30g
ツナ(水煮)	20g
ぽん酢醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	少々

作り方

- ① ひじきをお湯でゆで、ザルにあげて広げ、水気を切る。
- ② にんじんときゅうりは千切りにし、塩をふってしんなりさせる。水が出たら絞る。
- ③ ①が冷めたら、②とともにボウルに入れ、汁気を切ったツナを加える。
- ④ ③にぽん酢醤油を入れて和える。最後にごま油を回し入れ和える。

水気をしっかり切って
調味料の味をフル活用！



野菜とわかめの白和え



1人分の栄養価

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.2g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.5g

材料 2人分

小松菜	20g
にんじん	20g
乾燥わかめ	1g
絹ごし豆腐	100g
★砂糖	小さじ1/3
★塩	ひとつまみ
★すりごま	大さじ1
★醤油	小さじ1/2

作り方

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱容器にのせ、電子レンジで1分30秒加熱し水気を切る。
- ② わかめは水で戻し、水気を切る。
- ③ 小松菜は3cm幅に、にんじんは細切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、にんじんを1分ほどゆでたら小松菜を入れて30秒ほどゆでる。ザルにあげて水で冷まし、水気をしぼる。
- ⑤ ボウルに①を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ ④と★をボウルに入れよく混ぜ、②、⑤を加えて和える。

ピーマンのきんぴら



1人分の栄養価

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.3g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.8g

材料 2人分

ピーマン	80g
にんじん	60g
水	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	小さじ 1 と 1/2
醤油	小さじ 1 と 1/2
ごま	1g

作り方

- ① ピーマン、にんじんを細切りにする。
- ② 小さなフライパンに水、酒、にんじんを入れ、中火で炒める。
- ③ 水気が半分なくなったら、ピーマン、みりん、醤油を入れて炒める。
- ④ 水気がなくなったら火を止めて器に盛り、ごまをふる。

油を使わなくても
きんぴらは作れる！



おやつレシピ

かぼちゃとゆであずきのきんつば



1人分の栄養価

エネルギー	95kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	2.2g
炭水化物	18.3g
食塩相当量	0g
食物繊維	1.9g

材料 2人分

かぼちゃ	80g
ゆであずき	20g
★小麦粉	15g
★水	20ml
オリーブ油	小さじ 1

作り方

- ① かぼちゃは種をとって洗い、ラップで包み電子レンジで2分加熱する。向きを変え、さらに1分加熱する。(加熱時間はかぼちゃの硬さにより調整する。)
- ② ①の皮と実を分け、実は熱いうちにつぶし、ゆであずきを加えて混ぜ、粗熱がとれるまで置いておく。
- ③ かぼちゃの皮は少量を細かく刻む。
- ④ ②をラップの上にのせて棒状にのばし、四角形に形を整え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ★をなめらかなのり状になるまで混ぜ、衣を作る。
- ⑥ ④を4等分して、③を上のにせる。
- ⑦ フライパンを熱してオリーブ油を薄くひき、⑥に⑤をからめて軽く焼き色がつくまで全面を焼く。

くるみパイ



1人分の栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	8.4g
炭水化物	12.8g
食塩相当量	0g
食物繊維	1.3g

材料 3人分

くるみ	30g
はちみつ	大さじ 1
きなこ	大さじ 1
しゅうまいの皮	9 枚
卵黄	1/2 個

作り方

- ① くるみは包丁で細かく刻み、ボウルに入れ、きなこ、はちみつを加えて混ぜる。
- ② しゅうまいの皮で①を三角形に包み、皮の周りを水で濡らし、しっかりと閉じる。
- ③ 表面に卵黄を塗り、トースターで7分こんがり焼く。

くるみはω3脂肪酸をバランスよく
含んでいるよ

