



にんじンドレッシングのサラダ

ビタミンCやカロテン豊富な、手作りのドレッシングです。

材料(2人分)

レタス…………… 60g
 かいわれ菜…………… 10g
 ブロccoli…………… 1/4株
 にんじん…………… 1/3本
 酢…………… 大さじ1・1/2
 オリーブオイル… 大さじ2・1/2
 しょうゆ…………… 小さじ1/2
 はちみつ…………… 小さじ1
 塩…………… 小さじ1/4
 こしょう…………… 少々

作り方

調理時間10分

- ① にんじんをすりおろし、④の材料を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ③ ブロccoliは小房に切り分け、熱湯で茹で、ザルにあげて冷ます。
- ④ ②と③を器に盛り、①をかける。

<一人分栄養量> エネルギー 175kcal / たんぱく質 1.9g / 脂質 15.1g / 食塩相当量 0.9g

<食事バランス> 副菜 1つ(SV)



根菜とおからのみそ汁

野菜たっぷり！ おからを加えて、手軽に食物繊維が摂れます。

材料(2人分)

さつまいも…………… 80g
 ごぼう…………… 20g
 大根…………… 30g
 だし汁…………… 300mL
 おから…………… 50g
 みそ…………… 大さじ1
 青ねぎ…………… 1本

作り方

調理時間15分

- ① さつまいもは1cm厚さの半月切りにする。大根は短冊切りにする。ごぼうはさがぎにする。さつまいもとごぼうはそれぞれ水につけて、水気を切る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして、野菜に火を通す。
- ④ ③におからを加え1～2分煮て、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛り付け、青ねぎをちらす。

<一人分栄養量> エネルギー 110kcal / たんぱく質 4g / 脂質 1.5g / 食塩相当量 1.2g

<食事バランス> 副菜 1つ(SV)