

⑤ ごぼうのしょうゆ煮

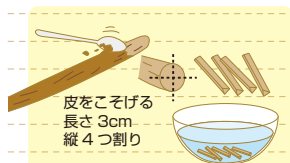
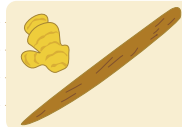
冷めてもおいしい

【材料/2人分】

- ・ごぼう …1/2本(80g)
- ・しょうが …薄切り2枚

A

- ・しょうゆ …大さじ1
- ・砂糖 …小さじ1
- ・ごま油 …少々



皮をこそげる
長さ3cm
縦4つ割り



耐熱容器に水を切ったごぼう、せん切りのしょうがをAと合わせ、ふんわりラップをして2分加熱する。



全体をよく混ぜる。
冷やして食べてもおいしい。

【1人分：エネルギー 43 Kcal、塩分 1.0g】

⑦ 蒸しなすの和え物(3種)

鮮やかななすの色が楽しめます

【材料/2人分】

- ・なす …2コ(200g)



ごまだれ和え

しょうが和え



〔さば缶和え〕

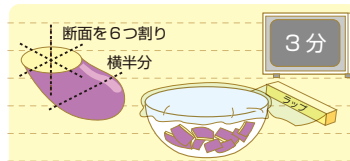
- ・さば水煮缶 …60g
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・長ねぎ ※小口切り …小さじ2

〔ごまだれ和え〕

- ・ごまドレッシング…大さじ2

〔しょうが和え〕

- ・しょうゆ …小さじ2
- ・おろししょうが …ひとつまみ



断面を6つ割り
横半分

なすは長さ4~5cmに切り、断面を4~6つに割り、水につけてアクを抜く。水を切って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして3分加熱する。
*皮のかたさが気になる時は、皮をむいてから加熱する。

さば缶和え

- さば水煮缶 60g
- ねぎ小口切り 小口切り
- しょうゆ 小口切り 小口切り
- 小さじ2

なすにさば水煮缶、しょうゆ、小口切りした長ねぎを混ぜる。そうめん等にのせてもおいしく食べられます。

ごまだれ和え

- ごまドレッシング 大さじ2

ごまドレッシング大さじ2を加え、よく混ぜる。

しょうが和え

- おろししょうが 小口切り
- しょうゆ 小口切り
- ひとつまみ

しょうゆ、おろししょうがを加え、よく混ぜる。

【1人分：エネルギー・塩分：さば缶 84Kcal・1.2g、ごまだれ 84Kcal・0.5g、しょうが 30Kcal・0.9g】

⑥ 切干し大根煮

煮物の定番が手軽に

【材料/2人分】

- ・切干し大根(乾)…20g
- ・油揚げ …1/2枚
- ・にんじん …20g

A

- ・めんつゆ …大さじ2 (2倍希釈)
- ・水 …1/2カップ



切干し大根はさっと洗ったあと、水の中でよくもみ洗いし、水気をしぼる。にんじんはせん切り、油揚げは細切りにする。



耐熱容器に切干し大根と油揚げ、にんじんを入れてよく混ぜ、Aをよくからめて平らにし、ふんわりラップをして4分加熱する。



ラップをはずし、上下を返してよく混ぜる。

【1人分：エネルギー 112Kcal、塩分 1.3g】

⑧ なす炒り

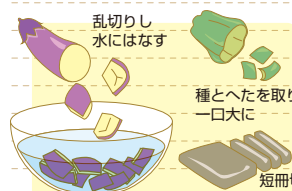
なす料理といえばこれ

【材料/2人分】

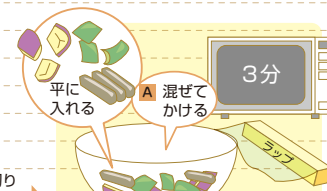
- ・なす …1コ(100g)
- ・ピーマン(またはしし唐)…1コ(30g)
- ・こんにゃく …50g

A

- ・油 …大さじ1/2
- ・みそ …小さじ1
- ・砂糖 …小さじ1



なすは乱切りし、水につけてアクを抜く。ピーマンは種とへたを取り、一口大に切る。(しし唐の場合は、つま楊枝で数箇所穴を開ける)こんにゃくは、短冊に切る。



耐熱容器に野菜とこんにゃくを平らに入れ、Aをよく混ぜてかける。ふんわりラップをして3分加熱する。



ラップをはずし、上下を返してよく混ぜ、味をなじませる。お好みで、一味唐辛子などの辛味をふりかける。

【1人分：エネルギー 110Kcal、塩分 0.4g】