



3. さやいんげんの ニンニク炒め

エネルギー 48kcal
たんぱく質 1.7g
食塩相当量 0.3g

材料

(2人分)

さやいんげん	60g
人参	40g
長ねぎ	20g
にんにく	2/3個
オリーブ油	小さじ3/4
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

1. さやいんげんは斜め切りにする。人参は短冊切り、長ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油、にんにく、長ねぎを入れて炒める。
3. 香りが出たらさやいんげんと人参を入れ、酒と水少量を加えて蒸し焼きにする。
4. 野菜が柔らかくなったらしょうゆを加えて、さっとからめる。

※にんにくの代わりにしょうがのみじん切りでもよい。

4. すまし汁

エネルギー 13kcal
たんぱく質 1.5g
食塩相当量 1.3g

材料

(2人分)

ほうれん草	30g
わかめ(戻して)	20g
だし汁	300ml
しょうゆ	小さじ1
塩	1g

作り方

1. ほうれん草はゆでる。
2. ほうれん草とわかめは食べやすい大きさに切る。
3. だし汁にほうれん草、わかめ、調味料を加えて、ひと煮立ちさせる

※ 簡単だし汁の作り方

(電子レンジを利用する方法)

花かつおを皿に載せ、ラップをしないで電子レンジに1分ほどかけ、ラップにくるみ、もんで粉にする。

湯に粉を溶かしてだしの出来上がり。

(花かつおは1人分1.5g位)

5. りんご

エネルギー 80kcal
たんぱく質 0.2g
食塩相当量 0.0g

(2人分)

りんご 1個

Check Point

料理のポイント♪
かつおぶしや昆布などで濃いだしをとると減塩効果があります。