



小松菜のお浸し

「ゆず」など入れると風味が出ます!

調理時間 7~8分

しょうゆの代わりにめんつゆを使い、おかかでうまみがアップするので塩分控えてもおいしくいただけます。



1人前 栄養量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維総量 (g)	鉄 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB (mg)	ビタミンB (mg)
14	1.3	0	1.3	0.3	1.7	0.9	61	104	0.04	0.04

作り方①

材料を用意します

材料 2人前

小松菜 2株 (80g)
 しめじ 1/4パック (35g)
 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1 (6g)
 水 小さじ1 (5g)
 花かつお 1g

(アレルギー)小麦・大豆



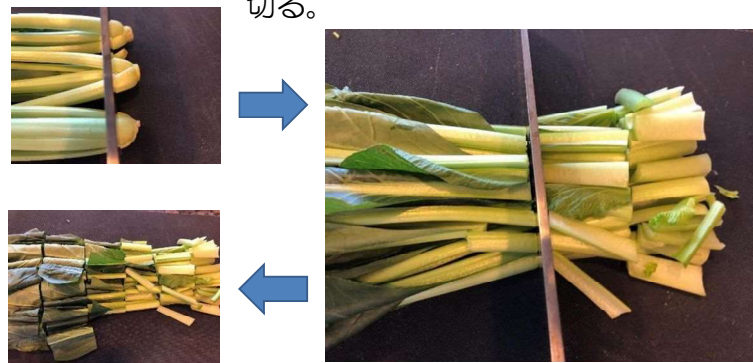
作り方②

しめじはいしづき部分を落とし、ばらばらにする。



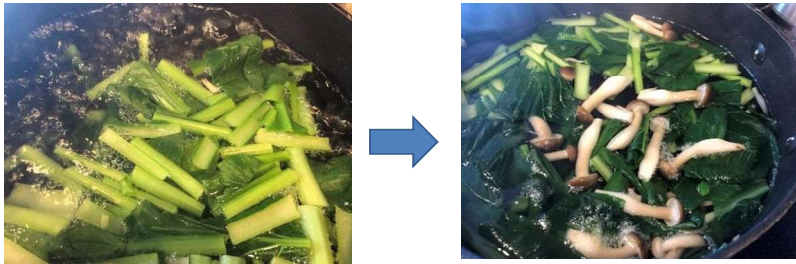
作り方③

小松菜は根本を落とし、3cmくらいに切る。



作り方④

沸騰した湯にはじめ、小松菜の茎部分を入れる。再沸騰したら、残りの小松菜としめじを入れ3分程度茹でる。（茹で時間はお好みに合わせてでかまいません）



作り方⑤

ざるにとって水気を切る。

さわれる温度になったら水気をしぼる。



作り方⑥

小さじ1杯のめんつゆ（濃縮3倍）と小さじ1杯の水を入れる。水気を切った小松菜としめじ、花かつおを入れまぜて完成。





つくねのポン酢たれ

調理時間 15~20分

つくね自体には塩をいれず、青しそと生姜の風味だけですが、あとから、からめるポン酢たれで塩分を控えていることを感じさせない1品です。



1人前 栄養量

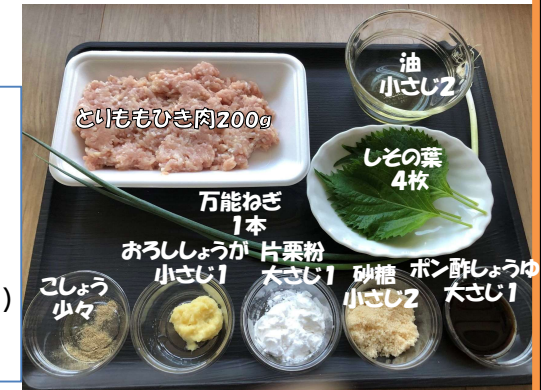
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維総量 (g)	鉄 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)
303	17.7	22.2	7.9	0.7	0.4	0.1	7	8	0	0

作り方①

材料を用意します

材料 2人前

- とちももひき肉 200g
- ごしょう 少々
- おろししょうが 小さじ1(5g)
- しその葉 4枚(2g)
- 片栗粉 大さじ1(9g)
- 油 小さじ2(8g)
- ポン酢しょうゆ 大さじ1(15g)
- 砂糖 小さじ2(6g)
- 万能ねぎ 1本(6g)



(アレルギー)小麦・大豆

作り方②

しその葉根元のじくをとり、手で細かくちぎる。



作り方③

万能ねぎは細かく刻む。



作り方④

とりももひき肉にちぎったしその葉、おろししょうが、片栗粉をいれてこねる



作り方⑤

4等分にしたらと楕円形に形づくり、油の引いたフライパンで両面を中火で焼く。（目安約8分程度）



作り方⑥

中まで火が通ったら、余計な油はペーパータオルで吸い取る。小さじ2杯の砂糖と大さじ1杯のポン酢しょうゆをこの中に入れ、つくねにからめて火を止める。



作り方⑦

盛り付ける際、たれは全部かける。きざんだ万能ねぎをかざり完成。

