

⑤ ごぼうのしょうゆ煮

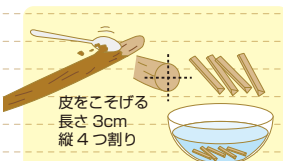
冷めてもおいしい

【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



ごぼうはスプーンで皮をこそげ、長さ3cmに切り、縦4つ割りにし、水につけてアクをぬく。



耐熱容器に水で切ったごぼう、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】

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、水の中できれい洗い、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】

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)



さば缶和え

ごまだれ和え

しょうが和え

〔さば缶和え〕

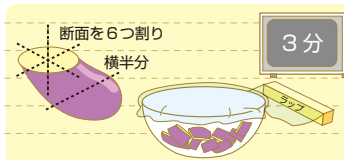
- ・さば水煮缶 …60g
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・長ねぎ ※小口切り …小さじ2

〔ごまだれ和え〕

- ・ごまだれ …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



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
- しょうゆ 大さじ2
- ねぎ小口切り 小口切り

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

ごまだれ和え

- ごまだれ 大さじ2

ごまだれを大さじ2を加え、よく混ぜる。

しょうが和え

- おろししょうが ひとつまみ
- しょうゆ 小口切り

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】

⑧ なす炒り

なす料理といえばこれ

【材料／2人分】

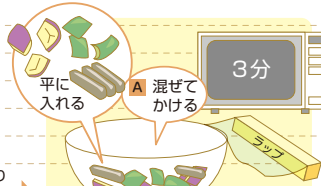
- ・なす …1コ(100g)
- ・ピーマン(またはしし唐) …1コ(30g)
- ・こんにゃく …50g

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】