



にらとツナのおろし和え

材料 2人分

大根.....	100g	A	酢.....	小さじ1
にら.....	50g		白ごま.....	小さじ1/2
トマト.....	40g		薄口しょうゆ.....	小さじ3/4
ツナ.....	40g		砂糖.....	小さじ1/2

作り方

- ① 大根はおろして水気をきっておく。
- ② にらは4cm幅に切って、熱湯でさっと茹でて絞っておく。
- ③ トマトは種を除いて一口大に切っておく。
- ④ 白ごまはからいりしてすりおろしておく。
- ⑤ ボウルでにら、ツナ、トマト、大根おろしを混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- ⑥ Aを混ぜ合わせ、食べる直前に⑤にかける。

Check! にらをほうれん草に置き換えても、美味しいですよ。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	48kcal	4.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
1.5g	5.0g	0.5g



ほうれん草のピーナッツ和え

Check! ほうれん草をニラともやし各40gに置き換え、調味料に酢8gを加えても、美味しいですよ。

材料 2人分

冷凍ほうれん草.....	80g
ピーナッツ.....	20g
砂糖.....	5g
減塩しょうゆ.....	小さじ2

作り方

- ① 冷凍ほうれん草は、さっと湯通しして絞ってほぐしておく。(電子レンジでも可)
- ② ピーナッツをすりつぶし、砂糖、減塩しょうゆを加えてよく練り、①を加えて和える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	83kcal	4.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
5.1g	6.3g	0.6g



千切り大根のごま酢和え

材料 2人分

千切り大根(乾)...	20g	A	すりごま.....	小さじ1
きゅうり.....	50g		砂糖.....	小さじ1と1/2
人参.....	20g		減塩しょうゆ.....	小さじ1と1/2
塩.....	少々		サラダ油.....	小さじ1と1/2
			酢.....	小さじ1と1/2

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・千切り大根は洗って水でもどし、食べやすい長さに切る。
 - ・キュウリは太めの千切りにし、塩で軽くもんで、しんなりしたら水気を絞る。
 - ・人参は3～4cmの長さの千切りにし、さっと茹でる。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	83kcal	2.0g
脂質	炭水化物	食塩相当量
3.9g	11.7g	0.5g



人参のきんぴら

Check! 人参と枝豆の色もきれいで、お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 2人分

人参.....	100g	砂糖.....	小さじ1/4
むき枝豆.....	20g	減塩しょうゆ.....	小さじ1/4
ごま油.....	小さじ1/4	いりごま.....	小さじ1/2
酒.....	小さじ1/2		

作り方

- ① 人参はよく洗って太めの千切りにする。
- ② むき枝豆は塩ゆでしておく。(冷凍の場合はレンジで加熱する)
- ③ フライパンにごま油を熱し①をしんなりするまで炒め、酒、砂糖、減塩しょうゆを入れてさらに炒め、②、いりごまを加えて混ぜ合わせる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	69kcal	2.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
3.6g	7.6g	0.2g