



カラーピーマンの おからサラダ

材料 2人分

おから..... 80g	赤ピーマン 10g
きゅうり..... 60g	黄ピーマン 10g
玉ねぎ..... 30g	塩..... 少々

A

マヨネーズ 大さじ1強(15g)
らっきょう酢 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・おからはレンジで加熱するか、フライパンでから煎りする。
・きゅうりは千切り
・玉ねぎとカラーピーマンは薄切り
- ② きゅうりと玉ねぎ、カラーピーマンに塩をふり、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
- ③ ボウルにおからとAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに②を入れてよく混ぜる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	116kcal	3.1g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.2g	13.3g	0.4g



塩昆布とゴーヤのかき揚げ

材料 2人分

ゴーヤ..... 150g
薄力粉 20g
片栗粉 10g
卵..... 1/3個(約12g)
塩昆布 8g
揚げ油 適量

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取って薄切りにする。
- ② ボウルに薄力粉、片栗粉、溶いた卵を入れてよく混ぜ、ゴーヤと塩昆布を加えてさらに混ぜる。
- ③ スプーンなどで食べやすい大きさにすくって、油でカラリと揚げる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	256kcal	3.0g
脂質	炭水化物	食塩相当量
20.9g	16.1g	0.7g



りんごと春菊の白和え

材料 2人分

春菊..... 100g	A すりごま 大さじ1/4
木綿豆腐..... 50g	味噌..... 大さじ1/4
りんご..... 40g	薄口しょうゆ 大さじ1/4
千切り大根(乾)... 8g	

作り方

- ① 春菊はゆがいて3cm位の長さに切り、水気をしっかり絞る。
- ② 木綿豆腐は水切りしておく。
- ③ りんごは皮をむいて種を取り除き食べやすく切る。
- ④ 千切り大根はさっと洗って戻す。3cm位の長さに包丁を入れ、茹でて水気をしっかり絞る。
- ⑤ ②とAをすり鉢でする。(フードプロセッサーにかけてもOK)
- ⑥ ①③④の具材を⑤と和える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	63kcal	3.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
2.2g	9.3g	0.7g

Check! 千切り大根を入れると和え衣が浸みるので、水切りの失敗知らずで薄味でも美味しくいただけます。
春菊はほかの青菜に、りんごは柿に変えてアレンジしても美味しいです。



ホットきのこサラダ

材料 2人分

しめじ..... 100g	A レモン汁 1/4個(7.5ml)
しいたけ 20g	酢..... 大さじ1
えのき茸 50g	減塩しょうゆ... 大さじ1/2
きゅうり 50g	サラダ油 大さじ2
レタス 60g	砂糖..... 小さじ1/4
かいわれ 25g	こしょう 少々
ハム 1枚	

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・きのこ類は石づきを切り落とし、しめじは小房に分け、しいたけは千切り、えのき茸は3cm幅に切る。
・きゅうりは薄い輪切りに、レタスは洗って一口大に千切り
・かいわれは洗って根元を切り落とす。
・ハムは千切り
・Aは全て混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、ハムを炒め、しめじ、しいたけ、えのき茸を炒め、Aを加えてひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ きゅうりとレタスはお皿に盛り、その上に②を盛り付け、かいわれのをせる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	172kcal	5.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
13.9g	9.2g	0.6g