

《 切り干し大根の酢の物 》

【材料】 2人分

- 切り干し大根・・・25g
- きゅうり・・・1/2本
- 塩・・・少々

- A
- 酢・・・大さじ1
 - めんつゆ・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ2
 - ごま・・・小さじ1

*****作り方*****

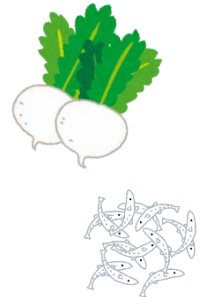
- ① 切り干し大根は洗って水につけてもどし、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは千切りにし、塩で軽くもんで水けをきる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておき、①と②に和える。

《 かぶのしらす煮 》

【材料】 2人分

- かぶ・・・2個
- かぶの葉・・・20g
- しらす干し・・・15g

- A
- だし汁・・・1/2カップ
 - みりん・・・大さじ1/2
 - 酒・・・大さじ1/2
 - しょうゆ・・・大さじ1/2



*****作り方*****

- ① かぶは茎を付け根の部分で切り落とし、皮をむきくし形にきる。
- ② かぶの葉は5cmの長さに切る。
- ③ 鍋にAと①②を入れ、弱めの中火で4～5分煮る。
- ④ しらす干しを加えてひと煮たちさせる。



×

5皿

=

350g



が1日の野菜目安量です

野菜を茹でたり、切っただけでも OK!

具たくさんスープやみそ汁にしても OK!

カット野菜を活用しても OK!



《 ピーマンのツナみそ炒め 》

【材料】2人分

ピーマン・・・・・・・・中4個(140g)
ツナ缶・・・・・・・・1/4缶
ごま油・・・・・・・・大さじ1

A
みそ・・・・・・・・大さじ2/3
砂糖・・・・・・・・大さじ2/3
酒・・・・・・・・大さじ2



*****作り方*****

- ① ピーマンはへたと種をとって、千切りにする。
- ② ツナ缶は汁けを切ってほぐしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し①を炒め、しんなりしてきたら②とAをくわえてさっと炒める。

《 にんじんときゅうりのリボンサラダ 》

【材料】2人分

にんじん・・・・・・・・1/3本(40g)
きゅうり・・・・・・・・1/2本(40g)
ミニトマト・・・・・・・・4個(60g)

ドレッシング

サラダ油・・・・・・・・大さじ1と1/2
酢・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
塩、こしょう・・・・・・少々



*****作り方*****

- ① にんじん、きゅうりをピーラーでリボン状にスライスする。
- ② スライスしたにんじんをザルに入れ、熱湯をさっとかける。
- ③ ミニトマトは半分にきる。
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ にんじん・きゅうりにドレッシングをからめ、盛り付け、ミニトマトを添える。

《 野菜たっぷり味噌汁 》

【材料】4人分

小松菜・・・・・・・・120g
はくさい・・・・・・・・40g
にんじん・・・・・・・・40g
たまねぎ・・・・・・・・80g
ぶなしめじ・・・・・・・・40g
油揚げ・・・・・・・・1/2枚

味噌・・・・・・・・大さじ2と2/3
だし汁・・・・・・・・800ml

～だし汁の取り方～

だし昆布・・・・10g かつお節・・・・20g
水・・・・・・・・800g

- (1) 昆布はぬれぶきんで軽く汚れをふく。
- (2) 水に昆布をつけ、30分置いてから中火にかける。
- (3) 沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止める。
- (4) かつお節を加え2分ほどおく。
- (5) ペーパータオルを敷いたザルで静かにこす。

*****作り方*****

- ① 小松菜は3cm幅に、白菜は1cm幅に切る。
- ② にんじんは5mmのちょう切りにする。
- ③ たまねぎは1.5cm程度のくし形にして、さらに半分に切る。
- ④ ぶなしめじは石づきをきり、ほぐしておく。
- ⑤ 油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、縦半分に切り5mm幅に切る。
- ⑥ 鍋にだし汁、にんじん、たまねぎを入れ中火にかける。煮立ったら弱火にして野菜に火を通す。
- ⑦ 小松菜、はくさい、ぶなしめじ、油揚げを入れ、火が通ったら味噌を溶きのばしながら加える。