

10. ピーマンとみょうがの和え物

●材料 (4人分)

- ピーマン …………… 3個 (100g)
- 赤パプリカ …………… 1/6 個 (40g)
- みょうが …………… 2個
- 油あげ …………… 1枚
- 削り節 …………… 1袋 (2~3g)
- A { しょうゆ …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1
- 生姜 …………… 10g



みょうがは焼かずに生で使ってもいいです

●作り方

- 1 ピーマンとパプリカは千切りにして茹でる。
- 2 油揚げはフライパンで両面こんがりと焼く。みょうがも油揚げの横に入れてフライパンで焼く。
- 3 ②の油揚げを長さを半分に切って千切り、みょうがも千切りにする。
- 4 しょうがをすりおろして、Aの調味料を合わせる。
- 5 水気をきった①とみょうがをAの調味料で先に和える。③の油揚げと削り節を加えて和える。

11. 小松菜と人参の塩昆布和え

●材料 (4人分)

- 小松菜 …………… 200g
- 人参 …………… 1/3 本 (50g)
- 塩昆布 (減塩) …………… 6g
- ごま油 …………… 小さじ1
- 白いりごま …………… 適量



●作り方

- 1 小松菜は茹でて3~4cmの長さに切る。人参は千切りにして茹でる。
- 2 小松菜と人参の水気をよく切り、塩昆布・ごま油・いりごまをよく混ぜ合わせる。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
大豆とわかめの和え物	81	5.4	4.5	76	0.7
大根のみぞれ和え	54	2.8	1.2	30	0.8
ピーマンとみょうがの和え物	59	2.8	4.1	35	0.7
小松菜と人参の塩昆布和え	26	1.3	0.4	94	0.3