

12. ニラの五色和え

●材料 (4人分)

ニラ	1束	
卵	1個	
人参	50g	
春雨	30g	
すまき	1本	
A	白みそ	大さじ1
	さとう	大さじ2
	酢	大さじ3
	ねりがらし	小さじ1/2



●作り方

- 1 ニラは3cm長さに切りさっとゆでる。
- 2 卵は薄焼きにして錦糸卵にする。
- 3 人参は千切りにしさっとゆでる。春雨はゆでる。すまきは細めの短冊きりにする。
- 4 Aを混ぜ合わせ、材料を和える。

13. なすとアスパラのごまみそ和え

●材料 (4人分)

なす	200g	
アスパラガス	100g	
A	すりごま	大さじ3
	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	だし汁または水	大さじ1
	練り辛子	少々



●作り方

- 1 アスパラガスは食べやすい大きさに切って、茹でる。
- 2 なすは縦半分に分けて、茹でる。冷めたら一口大に斜めに切る。
- 3 ①②の水気をきり、Aで和える。

【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
ニラの五色和え	88	3.3	1.3	33	0.6
なすとアスパラのごまみそ和え	75	3.0	4.0	98	0.5
なすとオクラのわさびしょうゆ和え	83	1.9	6.1	32	0.7
オクラのおやき	116	2.5	3.4	42	0.5