

魚の新緑焼き

大人1人分 エネルギー102kcal 塩分0.4g

材料	大人4人分	作り方
カレイ（他の魚でも可）	4切れ 200g	① 魚に塩をふる。 ② ①に水で溶いた小麦粉、Aの順で衣をつけて焼く。 ③ ソースをかける。
塩	0.5g	
小麦粉	大さじ2強	
水	小さじ4	
A 〔パン粉〕	大さじ5	
〔青のり〕	大さじ3強	
油	適量	
ソース	大さじ1/2	

山海和え

大人1人分 エネルギー17kcal 塩分0.3g

材料	大人4人分	作り方
キャベツ	150g	① キャベツは太めの千切り、えのきは1cmに切り、人参は千切りにし下茹でしておく。きゅうりは千切りする。わかめは水で戻しておく。 ② 野菜とわかめの水気を絞り、塩昆布を加えて和える。
きゅうり	50g	
えのき	50g	
人参	20g	
乾燥わかめ	2g	
塩昆布	5g	

おすすめレシピ

ナムル

大人1人分 エネルギー28kcal 塩分0.3g

材料	大人4人分	作り方
もやし	150g	① ほうれん草は茹でて3cmに切る。人参は千切りにする。もやしと人参は下茹でしておく。 ② 野菜の水気を絞り、Aで和える。
ほうれん草	50g	
人参	50g	
〔醤油〕	小さじ1強	
A 〔ごま油〕	小さじ1/2	
〔炒りごま〕	大さじ1強	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

