

🍴🍴 おすすめレシピ 🍴🍴

令和7年5月

若竹汁

大人1人分 エネルギー31kcal 塩分0.9g

材料	大人4人分	作り方
乾燥わかめ	1g	① わかめは水で戻し、水気を絞る。 ② ゆで竹の子は食べやすい大きさに切る。人参は千切り、油揚げは短冊切りにする。 ③ だし汁に材料を入れて煮る。醤油と塩を加えて煮る。さいごに①を入れる。
ゆで竹の子	80g	
人参	20g	
油揚げ	20g	
だし汁	3カップ	
醤油	小さじ1弱	
塩	2.5g	

魚のごま焼き

大人1人分 エネルギー125kcal 塩分0.5g

材料	大人4人分	作り方
鮭 (他の魚でも可)	4切れ	フライパンに油を熱して魚を焼き、混ぜ合わせたAを加えてからめながら焼く。
（醤油）	小さじ2弱	
A（みりん）	小さじ2弱	
（酒）	小さじ1	
（すりごま）	大さじ1強	
油	適宜	

磯マヨ和え

大人1人分 エネルギー59kcal 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、きゅうりと人参は千切りにする。キャベツと人参は下茹でしておく。 ② 野菜の水気を絞り、Aとちぎった焼き海苔を和える。
きゅうり	50g	
人参	50g	
A（マヨネーズ）	大さじ2強	
（醤油）	小さじ1弱	
焼き海苔	1枚	

※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。

