

わかめとトマトのサラダ

大人1人分 エネルギー29kcal 塩分0.3g

材料	大人4人分	作り方
乾燥わかめ	2 g	① わかめは水に戻しておく。 ② トマトは食べやすい大きさに切り、きゅうりは千切りにする。 ③ わかめの水気を絞り、野菜とAで和える。
トマト	150 g	
きゅうり	75 g	
「醤油	大さじ1弱	
A- 砂糖	小さじ2弱	
油	小さじ1強	
「酢	小さじ2	

おすすめレシピ

麻婆なす豆腐

大人1人分 エネルギー139kcal 塩分0.8g

材料	大人4人分	作り方
木綿豆腐	350 g	① 豆腐を2cmの角切りにする。 ② なすは1cmの角切り、玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ③ 油を熱したフライパンに豚ひき肉と野菜を加えて炒める。Aを加えて煮る。 ④ 野菜が煮えたら豆腐を加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
豚ひき肉	50 g	
なす	100 g	
玉ねぎ	100 g	
人参	20 g	
油	小さじ1強	
「醤油	大さじ1弱	
A- 味噌	小さじ2弱	
砂糖	小さじ2弱	
酒	小さじ2	
「水	150m L	
片栗粉	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。

