

●大根のきんぴら

材 料	1 人分	3 人分	備 考
大根	40 g	120 g	千切り
ピーマン	5 g	15 g	千切り
ひじき	1 g	3 g	水に浸す
ハム	5 g	15 g	千切り
ごま油	1 g	3 g	
しょうゆ	2 g	6 g	<div>【1人分栄養価】 エネルギー：40キロカロリー 塩分：0.4グラム</div>
砂糖	1 g	3 g	
いりごま	1 g	3 g	

- ①フライパンにごま油を熱し、大根・ピーマン・ひじき・ハムを炒める。
- ②しょうゆ・砂糖を加え、味をなじませる。最後にいりごまを入れる。

●レタスとツナのもみのりサラダ

材 料	1 人分	3 人分	備 考
レタス	50 g	150 g	ちぎる
ツナ水煮缶詰	20 g	60 g	
焼きのり	0.8 g	2.4 g	<div>【1人分栄養価】 エネルギー：24キロカロリー 塩分：0.4グラム</div>
しょうゆ	2 g	6 g	
酢	2 g	6 g	

ボールにレタス・ツナ・調味料を入れて、焼きのりをちぎりながら入れて和える。