

●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	
砂糖	1 g	3 g	
いりごま	1 g	3 g	

【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

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。

●レタスとツナののみのりサラダ

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	
しょうゆ	2 g	6 g	
酢	2 g	6 g	

【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

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。