

# 🍴🍴 おすすめレシピ 🍴🍴

令和8年3月

## 豆腐ナゲット

大人1人分 エネルギー163kcal 塩分0.6g

材料	大人4人分	作り方
木綿豆腐	300g	① 豆腐は茹でて水切りする。(レンジで加熱でも良い。) ② フライパンに油を熱し、ツナとみじん切りにした玉ねぎを炒める。 ③ ①、②、米粉、塩を混ぜ、小さめの小判型に成型し、から揚げ粉をまぶして油で揚げる。(フライパンで焼いても良い。)
ツナ水煮	50g	
玉ねぎ	50g	
油	適量	
米粉	大さじ3弱	
塩	0.5g	
から揚げ粉	大さじ2弱	
揚げ油	適量	

## 甘酢和え

大人1人分 エネルギー20kcal 塩分0.3g

材料	大人4人分	作り方	
もやし	150g	① 小松菜は3cm幅に切り、人参は千切りにする。 ② もやし、小松菜、人参は下茹でておく。 ③ 野菜の水気を絞り、Aで和える。	
小松菜	50g		
ホールコーン	20g		
人参	20g		
A {	酢		小さじ2
	砂糖		小さじ2弱
	塩		1g

## きなこマカロニ

大人1人分 エネルギー54kcal 塩分0g

材料	大人4人分	作り方
マカロニ(乾燥)	25g	① マカロニを茹でて水気を切る。 ② ①にきな粉と砂糖をまぶす。
きな粉	大さじ3	
砂糖	小さじ5	

※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。

