

副菜編

きのことオクラのなめ茸おろし和え

—「オクラ浸し」と「なめ茸」を利用して—

ビタミン、ミネラル、食物繊維

オクラ・きのこ



材料 (1人分)

オクラお浸し…………… 40 g
しめじ…………… 10 g
なめ茸 (瓶詰) …… 20 g
大根…………… 80 g



作り方

- 1 しめじは根元を切ってほぐし、耐熱ボウルに入れ食品用ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 2 大根は皮をむき、おろし、軽く水気を切っておく。
- 3 ボウルに総菜の「オクラお浸し」と瓶詰のなめ茸、1のしめじ、2の大根おろしを入れ、サックリ和える。
- 4 器に盛り付ける。

栄養価 (1人分)

エネルギー：40 kcal
タンパク質：2.6 g
食塩：1.3 g
食物繊維：4.1 g
コレステロール：1 mg

なめ茸が全体にバラバラになるように和えます。お好みで米酢を加えて味を調節しても良いです。食物繊維がたっぷりの副菜です。しらす干を添えるとカルシウムも増やせます。

副菜編

中華かき玉スープ

—「インスタントコーンスープ」を利用して—

タンパク質 卵

ビタミン、ミネラル、食物繊維

とうもろこし



材料 (2人分)

コーンスープ (インスタント) …… 1袋
水…………… 300 ml
中華顆粒だしの素… 2 g
卵 (1個)…………… 50 g
ごま油…………… 1 g
片栗粉…………… 4 g
小ねぎ…………… 6 g

作り方

- 1 卵は溶きほぐす。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、中華だしとインスタントスープを入れ、溶けるまでかき混ぜる。
- 3 再び中火にかけ沸々してきたら、小さじ2杯の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、火を止める。
- 4 1の卵を流し入れ、泡立て器で手早く混ぜる。
- 5 ごま油を垂らす。
- 6 器によそって、小ねぎの小口切りを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー：84 kcal
タンパク質：3.9 g
食塩：1.1 g
食物繊維：0.2 g
コレステロール：105 mg



コーンスープに飽きたら、中華風スープにアレンジしてはいかがでしょうか。卵を入れることで、たんぱく質やビタミンB、D、葉酸、亜鉛などを増やせます。