

青菜の香りและ

<材料: 2人前>

●ほうれん草	120g	
●桜えび	4g	
●焼き海苔	4g	
●ごま油	1g	} A
●しょうゆ	4g	

1人分の栄養量: 26kcal 食塩相当量0.53g



<作り方>

- 1.ほうれん草を茹でる。
- 2.ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- 3.ほうれん草は軽く水気をきり、調味料Aで和える。
- 4.お好みで桜えびと海苔を加えて和える。

エビや海苔、胡麻の風味で低塩でも美味しく食べれます。他の野菜を使っても美味しく食べれます。



さんまのネギソース

<材料: 1人前>

●さんま	1尾 (70g)	
●ネギ	10g	
●大根	10g	
●おろししょうが	0.4g	} A
●おろしにんにく	0.4g	
●しょうゆ	4g	
●豆板醤	0.4g	
●砂糖	4g	
●酢	8g	
●だし汁	少々	

1人分の栄養量: 235kcal 食塩相当量0.87g

酢を使ったソースでさっぱりと食べれます。豆板醤はお好みで調整を。魚の他に、肉や豆腐、卵にかけても美味しく食べれます。



<作り方>

- 1.さんまを焼く。
- 2.ネギはみじん切り、大根はおろす。
- 3.2とAを合わせて煮詰める。
- 4.1の魚に3のあんをかける。