

切り干し大根と青菜の白和え

材料	4人分	
木綿豆腐	150g	
切り干し大根	30g	
にんじん	30g	
ほうれん草	50g	
しょうゆ	10g	小さじ1 1/2
すりごま	27g	大さじ3
砂糖	9g	大さじ1
みそ	10g	小さじ1 1/2



(1人分 : 111kcal 食塩相当量 0.8g)

<作り方>

1. 切り干し大根をたっぷりの水につけて戻し、水気をしぼりざく切りにする。
2. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで2分加熱して冷ます。
3. にんじんを3cm長さの千切りにし、茹でる。
4. ほうれん草を茹でて冷水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
5. ボウルに木綿豆腐を入れてつぶし、調味料を加え混ぜてなめらかにし、切り干し大根、人参、ほうれん草を合わせる。

キャベツと笹かまの梅ゆかり和え

材料	4人分	
キャベツ	200g	
にんじん	40g	1/3本
笹かまぼこ	48g	2枚
梅ゆかり	3g	小さじ1
白いいりごま	3g	小さじ1



(1人分 : 33kcal 食塩相当量 0.6g)

<作り方>

1. キャベツはかたい部分を除いて4cm×2cmの短冊切りにする。
2. にんじんは4cm×1cmの短冊切りにする。
3. たっぷりの沸騰湯にキャベツ、にんじんを入れて3分茹で、ざるに広げておく。
4. 笹かまぼこは4cmの斜め薄切りにする。
5. 3の水気を軽く絞り、4と合わせて梅ゆかりで和える。
6. 小鉢に盛り、ごまをふる。



