

副菜

青菜の梅和え

野菜
75g

青菜には、カルシウムや鉄分がたっぷり。梅でさっぱりとした味が楽しめます。

材料:4人分

チンゲン菜(3~4cm長さ) 2株
えのきだけ(3~4cm長さ) 1袋

【調味料】

梅干し 1個
みりん 小さじ1
かつおぶし 小1/2袋

栄養価(1人分)

エネルギー 16kcal
塩 分 0.7g

おすすめの組み合わせ

●ひじき入り混ぜごはん
→7P

作り方

- ① チンゲン菜とえのきだけは、ゆでて水気をよく切っておく。
(チンゲン菜は下の茎からゆで、葉は後で入れる。ゆで上がったら水にさらす。)
- ② 梅干しは種を除いて包丁でたたき、みりんと合わせておく。
- ③ ①と②を合わせ、その中にかつおぶしを加えて和える。

ポイント

チンゲン菜の代わりに小松菜や、しめじでもOKです。

スピードアップのコツ

チンゲン菜、えのきだけは電子レンジで加熱してもOKです。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート

副菜

もやしのピリ辛ナムル

野菜
85g

スタミナ野菜のニラも入った野菜たっぷりナムルです。

材料:4人分

もやし 1袋
にら (4~5cm長さ) 1袋
人参 (4~5cm長さの千切り) 1/5本

【調味料】

ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
豆板醤 小さじ1
一味とうがらし 少々
白いりごま 大さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー 64kcal
塩 分 0.93g

おすすめの組み合わせ

●簡単焼きザンギ
→9P

作り方

- ① もやし・にら・人参はゆでて水切りする。
- ② 調味料を合わせて①と和える。

ポイント

もやし・にらはゆでた後、水気をしっかりと切ると薄味でも味がなじみやすくなるのでおいしく食べられます。お子さんの場合は、辛味を控えめに。