

副菜

かぼちゃと枝豆のサラダ

1人分 エネルギー/157kcal 食塩相当量/0.4g

[材料/2人分]

かぼちゃ……………小1/8個
ベビーチーズ……1/2個
ゆで枝豆……………10g
(あれば)
アーモンド……………2粒

A

マヨネーズ……小さじ4
ヨーグルト……小さじ2
黒こしょう……少々

[作り方]

- ①かぼちゃは小さめの角切りにし、耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ(600W)で約2分半加熱し、粗くつぶす。
- ②チーズは5mm角に切り、枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ③ボウルに①と②を入れ、Aの調味料で和える。
- ④器に盛り、上から黒こしょうと粗く刻んだアーモンドをのせる。



豆腐とこんにゃくのみそ汁

1人分 エネルギー/77kcal 食塩相当量/1.1g

[材料/2人分]

こんにゃく……………40g 長ねぎ……………10g
ごま油……………小さじ1 みそ……………大さじ1弱
水……………250ml 白ごま……………少々
木綿豆腐(硬め)…100g

[作り方]

- ①木綿豆腐は水を切っておく。こんにゃくはスプーンでひと口大に、ちぎっておく。
- ②鍋にごま油を熱し、こんにゃくを炒める。
- ③②に水を加え、さらに豆腐をちぎって入れる。豆腐に火が通ったら、長ねぎ、みそを入れる。
- ④おわんに盛り、白ごまをひねってかける。

だしらずで
簡単!

