

<料理名>

里芋と千切り大根の煮物

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

柔らかく食べやすいメニューです。

油揚げが入るのでダシもでます。

<材料> ※1人分あたり

- ・千切り大根 10g (乾燥状態)
- ・里芋(冷凍) 30g
- ・人参 10g
- ・油揚げ 5g
- ・だしの素 0.5g
- ・ざらめ 3g
- ・濃い口醤油 3g

<作り方>

- 1 鍋にお湯を沸かし、千切り大根を入れて火を止め、蓋をして戻す。(5分)
- 2 里芋(冷凍)は半分に切る。
- 3 人参は短冊にきる。
- 4 油揚げは縦3等分にして細かく刻む。
- 5 鍋に具材が浸るほどの水と調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。

<料理名>

ほうれん草ともやしのお浸し

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.7g

<ポイント>

ほうれん草に色々な具材と足すことで彩りが良くなります。
キノコを混ぜても美味しいです。

<材料> ※1人分あたり

- ・ほうれん草（冷凍） 60g
- ・もやし 30g
- ・人参 8g
- ・油揚げ 5g
- ・だしの素 0.4g
- ・みりん 1g
- ・薄口醤油 3g

<作り方>

- 1 人参は短冊、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- 2 ほうれん草・もやし・人参はそれぞれゆでる。
- 3 油揚げは、湯通しする。
- 4 だしの素は少量のお湯で溶き、調味料を合わせる。
- 5 材料を混ぜ合わせる。