

季節の野菜を食べて春を感じましょう。

《さやいんげんのピリ辛あえ》

(材料 2人分)

さやいんげん …………… 150g
しょうゆ …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ1
ごま油 …………… 小さじ1/2
一味とうがらし …………… 少量

①さやいんげんは筋を除き、塩少量を加えた沸騰湯でゆで、冷水にとって冷まし水けをきって3cm長さに切る。

②①を混ぜ合わせた調味料であえる。

[エネルギー 36kcal タンパク質 1.8g 脂質 1.1g カルシウム 38mg 塩分 0.9g]

《たけのこと厚揚げの煮物》

(材料 2人分)

ゆでたけのこ …………… 50g
厚揚げ …………… 80g
だし汁 …………… 3/4カップ
酒 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ1

①たけのこは薄切りにする。

②厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、薄切りにする。

③鍋に調味料を入れて煮立て、①②を加え10分ほど煮る。

[エネルギー88kcal タンパク質 5.9g 脂質 4.6g カルシウム 103mg 塩分 0.9g]