

血液や血管の健康を保つために必要なカリウムや食物繊維をしっかり摂りましょう。

## 《さつまいもときのこの味噌汁》

(材料 2人分)

さつまいも ……………100g	1.さつまいもは0.5 cmの厚さの輪切りにする。えのき、
えのき ……………20g	白菜は食べやすい大きさに切る
白菜 ……………40g	2.だし汁を火にかけて【1】を入れる。
だし汁 ……………300ml	3.さつまいもに火が通ったら味噌を溶き入れる。
味噌 ……………大さじ1	

[エネルギー94kcal タンパク質 2.8g 脂質 1.0g カルシウム 41mg 塩分 1.2g]

## 《小松菜のからし和え》

(材料 2人分)

小松菜 ……………160g	1.小松菜を茹で、水気をしっかり切り3 cmの長さに
にんじん ……………40g	切る。にんじんは細切りにし、さっと茹でる。
練りからし ……………小さじ1/2	2.練りからしとだし汁、しょうゆを混ぜ合わせて、【1】と
だし汁 ……………大さじ1	和える。
しょうゆ ……………大さじ1/2	

[エネルギー31kcal タンパク質 1.9g 脂質 0.6g カルシウム 145mg 塩分 0.9g]