

食物繊維を多く含む大豆製品や野菜を積極的に摂りましょう

《ごぼうと人参のごま酢あえ》

(材料 2人分)

ごぼう …………… 50g
人参 …………… 100g
酢 …………… 小さじ 1
みりん …………… 小さじ 1
しょうゆ …………… 小さじ 2/3
白ごま …………… 小さじ 1

- 1.ごぼうと人参は千切りにし、やわらかく茹でる。
- 2.お湯を捨て、酢、みりん、しょうゆを加え、混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。最後に白ごまをからめる。

[エネルギー56kcal タンパク質 1.5g 脂質 1.2g カルシウム 51mg 塩分 0.4g]

《ゆで大豆とかぶの葉のピリ辛煮》

(材料 2人分)

ゆで大豆 …………… 80g
かぶの葉 …………… 80g
ちりめんじゃこ …………… 30g
赤とうがらし …………… 少量
ごま油 …………… 小さじ 2
しょうゆ …………… 小さじ 1
酒 …………… 大さじ 1
みりん …………… 小さじ 2
白ごま …………… 小さじ 1/2

- 1.かぶの葉はさっとゆで、細かく刻む。
- 2.フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子とかぶの葉ゆで大豆を炒め、全体に油がまわったら、ちりめんじゃこ調味料を加え、汁けがなくなるまで煮る。最後に白ごまを加え、ひと混ぜする。

[エネルギー180kcal タンパク質 13.9g 脂質 8.6g カルシウム 218mg 塩分 1.4g]