

## ～おすすめレシピ～

### 《きりざい》

(材料：4人分)

大根…………… 60g  
人参…………… 40g  
プロセスチーズ…………… 40g  
野沢菜漬…………… 40g  
納豆…………… 1パック  
醤油…………… 小さじ1  
みりん…………… 小さじ1  
いりごま…………… 小さじ1/2

- ① 大根、人参、プロセスチーズ、野沢菜漬を5mm角に切る。
- ② 大根と人参は塩でもみ5分ほどおき、水気をしぼる。
- ③ ②とプロセスチーズ、野沢菜漬、納豆、調味料をすべて混ぜ合わせて完成。

☆お好みで山芋やきゅうりを入れても美味しいです。

各栄養素：1人分 【 62kcal たんぱく質 5.0g 脂質 4.4g カルシウム 108mg 塩分 0.7g 】

### 《焼きりんご》

(材料：4人分)

りんご…………… 2個  
レーズン…………… 30g  
砂糖…………… 20g  
バター…………… 20g  
シナモン…………… 少々

- ① りんごは皮をむかずに、いちよう切りにする。
- ② フライパンにバターを弱火で熱し、①とレーズンを入れる。
- ③ 砂糖を上から半量ふりかけ、焼き目がついたら裏返す。残りの砂糖をふりかける。
- ④ フライパンから取り出し、お好みでシナモンをかけて完成。

各栄養素：1人分 【 171kcal たんぱく質 0.6g 脂質 4.5g カルシウム 15mg 塩分 0.1g 】