

～おすすめアレンジレシピ～

《なますの中華サラダ》

(材料：4人分)

なます	150 g
かまぼこ	2枚
きゅうり	50g
もやし	50g
ごま油	小さじ2
めんつゆ	小さじ2

- ① なますは軽く水気をしぼり、汁はとておく。もやしは熱湯でさっとゆでる。
- ② かまぼこときゅうりは千切りにする。
- ③ ボウルになますの汁、めんつゆ、ごま油を入れよく混ぜ合わせる。ここに、なます、もやし、かまぼこ、きゅうりを入れ、よく和えて完成。

各栄養素：1人分【 50kcal タンパク質 1.9 g 脂質 2.5g カルシウム 17 mg 塩分 0.8 g 】

《黒豆のクリームチーズ和え》

(材料：4人分)

黒豆	200g
クリームチーズ	60g
ミックスナッツ	お好みの量
塩	ひとつまみ

- ① 黒豆をざるにあげて汁気を切る。
- ② クリームチーズは5mm角くらいに切り、ミックスナッツはお好みで碎いておく。
- ③ 材料をすべてボウルで混ぜ合わせて完成。

各栄養素：1人分【 198kcal タンパク質 8.6 g 脂質 13.8g カルシウム 77 mg 塩分 0.3 g 】