

～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、汁はとっておく。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 たんぱく質 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砕いておく。
- 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 たんぱく質 8.6 g 脂質 13.8g カルシウム 77 mg 塩分 0.3 g 】