



# 簡単 レシピ集



公益社団法人 熊本県栄養士会 御船地域事業部



# ポン酢活用レシピ 1

## 《 ニラ玉あんかけ 》

あんをかけることで、まとまりが出て食べやすくなります。

ポン酢でさっぱりした一品に仕上がります。



材料 (2人分)

ニラ . . . . . 1/4 束

卵 . . . . . 2 個

塩 . . . . . 少々

(ポン酢あん)

ポン酢 . . . . . 大さじ1・1/2

水 . . . . . 大さじ1・1/2

砂糖 . . . . . 小さじ1/2

水溶き片栗粉 . . . . . 適量 (片栗粉 1 : 水 2 )

(1人分の栄養量)

エネルギー : 88kcal

蛋白質 : 6.9g

脂質 : 5.2g

炭水化物 : 2.8g

塩分 : 1.2g

## 作り方

- ①ニラは、好みの長さに切る。(高齢者の場合、長いと咀嚼しにくい)
- ②卵を溶き、塩を加えて混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、ニラを炒め、②の卵を加えて炒める。
- ④器に盛り、使ったフライパンに ポン酢、水、砂糖を入れる。
- ⑤火にかけ、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、④の上からかける。

## 応用メニュー

- ・たまご丼(ニラを入れずに卵を炒めてごはんの上に乗せ、ポン酢あんをかける。)
- ・湯豆腐のきのこあんかけ(きのこをレンジでチンして、ポン酢あんに加える。)  
湯豆腐の代わりに厚揚げ、焼き魚でも OK です。
- ・から揚げの甘酢煮(市販のから揚げにポン酢あんをからめる。)



# ポン酢活用レシピ 2



## 《 なすの南蛮漬け 》

野菜がたくさんとれる一品です。

合わせ酢にポン酢が加わると、まろやかに仕上がります。

材料 (2人分)

なす	.....	1本
油	.....	大さじ2
人参	.....	1/10本
玉ねぎ	.....	1/8個
きゅうり	.....	1/3本
①	ポン酢	..... 大さじ1・1/2
	砂糖	..... 大さじ1・1/2
	酢	..... 大さじ1・1/2

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	138kcal
蛋白質	:	1.4g
脂質	:	0.1g
炭水化物	:	6.4g
塩分	:	1.1g

作り方

①なすは縞目に皮をむき、4~5cmの拍子切りにする。



②人参、玉ねぎ、きゅうりは、せん切りにする。

③フライパンに油をひき、なすが柔らかくなるまで炒める。

(時間がないときは、電子レンジでチンする。)

④タッパーに①(A) (ポン酢・砂糖・酢) を入れ混ぜ合わせ、炒めたなす、人参、玉ねぎ、きゅうりを入れ、味をなじませる。

応用メニュー

- ・シシャモの南蛮漬け(焼いたシシャモを、ポン酢タレに浸け込む。)
- ・なすとかぼちゃの煮びたし

(レンジでチンした野菜を、ポン酢と水でかるく煮てそのまま冷ます。)

**夏野菜(南瓜、ピーマン、パプリカ、なす、オクラ、みょうが、人参、ししとうなど)を油で揚げて**

**①の調味料に漬け込むのもGood!**

# ポン酢活用レシピ 3



## 《 鶏むね肉とキャベツのポン酢炒め 》

パサつきやすい鶏むね肉は、片栗粉を使うことで柔らかく食べやすくなります。

材料 (2人分)

鶏むね肉	.....	1/2 枚
キャベツ	.....	2 枚
片栗粉	.....	適量
塩、こしょう	.....	少々
油	.....	大さじ 1
ポン酢	.....	大さじ 1
砂糖	.....	小さじ 1/2

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	146kcal
蛋白質	:	13.3g
脂質	:	1.0g
炭水化物	:	3.9g
塩分	:	0.9g

作り方

①鶏むね肉は、一口大のそぎ切りにしてビニール袋に入れる。

塩、こしょうを加え、片栗粉をまぶす。

②キャベツは、食べやすい大きさに切る。

③フライパンに油をひき、鶏肉を炒める。

④鶏肉に火が通ったら、キャベツを加え、ポン酢と砂糖で味を整える。

※①の工程で、片栗粉をまぶす前に水を少々加えてもみ込むと、ジューシーになります。

応用メニュー

- 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め
- 魚のポン酢焼き



# ポン酢活用レシピ 4



## 《牛肉の葱ポン酢炒め》

### 材料 (1人分)

牛もも肉	.....	50g
玉ねぎ	.....	40g
しめじ	.....	10g
小ねぎ	.....	2本
ポン酢	.....	大さじ1/2
サラダ油	.....	2g
小ねぎ(飾り用)	.....	1本

### (1人分の栄養量)

エネルギー	:	138kcal
蛋白質	:	11.9g
脂質	:	7.5g
炭水化物	:	5.5g
塩分	:	0.8g

### 作り方

- ①玉ねぎは千切りに切る。
- ②しめじは小房に分け石づきを取る。牛肉は一口大に切る。
- ③油を熱し牛肉、玉葱、しめじの順に炒める。
- ④ポン酢しょうゆを加え炒め、小ねぎを加える。
- ⑤器に盛り付け飾り用の小ねぎを散らす。

# ポン酢活用レシピ 5



## 《 ささ身のホイル焼き 》

材料 (1人分)

ささ身	.....	2本
人参	.....	1/4本
ピーマン	.....	1個
塩・こしょう	.....	少々
ポン酢	.....	大さじ1

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	156kcal
蛋白質	:	26.5g
脂質	:	1.1g
炭水化物	:	9.0g
塩分	:	1.4g

作り方

- ①ささ身は筋を取り、火が通りやすいように観音開きにして切り目を入れる。
- ②人参・ピーマンは千切りにして、ささ身の上に置き、塩・こしょうをして、アルミに包みフライパンに置き、1cmほどの水を入れ、10分を目安に蒸し焼きにする。
- ③アルミを破り、ポン酢をかけ、あればレモンの輪切りを飾る。

\* 片栗粉をささ身にまぶすことで肉のパサつきを防ぐ。(肉が柔らかくなる。)

\* ホイルを「Sの字」に包むことで「出来上がりの」時、ホイルが開けやすくなる。

\* 中に入れる応用具材 野菜…もやし・キャベツ・はくさい・しめじ・えのき・玉ねぎなど

肉・魚…豚肉・鶏モモ・白身魚・鮭など

\* 応用ソース…梅+マヨネーズ、味噌+マヨネーズ、からし+マヨネーズ、

生姜醤油、わさび醤油、醤油+みりん、チーズなど

# ポン酢活用レシピ 6



## 《中華風奴豆腐》

材料 (1人分)

絹ごし豆腐	.....	1パック(150g)
ザーサイ	.....	5g
小ねぎ	.....	3個
生姜	.....	少々
ポン酢	.....	小さじ1
ごま油	.....	少々

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	82kcal
蛋白質	:	3.4g
脂質	:	2g
炭水化物	:	3.1g
塩分	:	0.7g

作り方

- ①ザーサイと生姜はみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②酢、醤油、ごま油、生姜を加えてタレを作る。
- ③豆腐を器に入れ、ザーサイ、小ねぎをを上に盛り付けタレをかける。

応用メニュー

- ・ザーサイの代わりにたくあんや紅生姜・高菜漬けなどでもよい。

# 簡単レシピ〜めんつゆ使用 1〜

## 《 巾着卵 》

### 材料 (1人分)

寿司あげ	.....	1枚 (30g)
卵	.....	1個 (50g)
麺つゆ(2倍濃縮)	.....	大さじ1
水	.....	大さじ1/2
砂糖	.....	小さじ1/2

### (1人分の栄養量)

エネルギー	:	215kcal
蛋白質	:	13.5g
脂質	:	15.5g
炭水化物	:	3.9g
塩分	:	1.1g

### 作り方

- ①寿司あげは油抜きして、先の方一か所切れ目を入れる。
- ② ①の中に調味料を入れ、卵を割り入れて黄身に爪楊枝で2〜3ヶ所穴をあけ口を爪楊枝で止める。
- ③器におき、ラップをふんわりと掛け、600W1分電子レンジにかける。
- ④半分に切って盛り付ける。緑のものがあれば添える。



## 簡単レシピ〜めんつゆ使用 2〜

### 《 人参の金平 》

材料 (1人分)

	人参	.....	中1本(100g)
	めんつゆ(2倍濃縮)	.....	大さじ1
①	水	.....	大さじ1/2
	砂糖	.....	小さじ1/2
	ごま油	.....	小さじ1
	ごま	.....	少々

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	104kcal
蛋白質	:	1.3g
脂質	:	5.6g
炭水化物	:	12.5g
塩分	:	1.0g

作り方

- ①人参は金平用に千切りする。
- ② ①を器に広げて並べ、①を良く混ぜて回しかけ、ラップをする。  
600W1分〜1分30秒、人参が柔らかくなるまでレンジにかけ全体をなじませ、ごまをふる。



## 簡単レシピ〜めんつゆ使用 3〜

### 《ちりめん入り巣ごもり》

#### 材料 (1人分)

小松菜	.....	70g
しらす干し	.....	3g
生姜	.....	1g
砂糖	.....	0.5g
麺つゆ(2倍濃縮)	.....	15cc
だし汁	.....	20cc
卵	.....	50g

#### (1人分の栄養量)

エネルギー	:	108kcal
蛋白質	:	9.3g
脂質	:	5.4g
炭水化物	:	5.6g
塩分	:	1.4g

#### 作り方

- ①小松菜は食べやすい大きさに切って、さっとゆでる。
- ②生姜を干切りにして、さとう、めんつゆ、だし汁を鍋に入れ  
①の小松菜、しらす干しを加えて真ん中を少し開けて
- ③卵を割り入れ、火を通し表面が白っぽくなるまで煮て盛り付ける。

## 簡単レシピ〜めんつゆ使用 4〜

### 《オランダ煮》

材料 (2人分)

高野豆腐	.....	1枚
片栗粉	.....	小さじ1/2
揚げ油	.....	4g
人参	.....	10g
いんげん	.....	10g
めんつゆ (2倍濃縮)	.....	小さじ2
水	.....	小さじ2
砂糖	.....	小さじ1/2

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	119kcal
蛋白質	:	5.5g
脂質	:	7.4g
炭水化物	:	7.3g
塩分	:	0.8g

作り方

- ①高野豆腐をぬるま湯につけて戻し食べやすい大きさに切る。
- ② ①を軽く絞って片栗粉をまぶし油であげる。
- ③人参（輪切り1枚）といんげんは下茹でする。（レンジでも可）
- ④麺つゆと水を煮立て②と③を入れ人に立ちさせる。

※片栗粉を使用しているため、すぐにとろみがつくので焦げないように注意してください。

# 簡単レシピ～めんつゆ使用 5～

## 《親子丼》

材料 (1人分)

ごはん	.....	120g
鶏肉(小間切れ)	.....	50g
玉ねぎ	.....	40g
油	.....	1g
麺つゆ(2倍濃縮)	.....	40cc
砂糖	.....	小さじ1
葉ねぎ	.....	5g
卵	.....	1個(50g)

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	439kcal
蛋白質	:	19.5g
脂質	:	13.3g
炭水化物	:	55.3g
塩分	:	3.1g

作り方

- ①小鍋に油をひき鶏肉とスライス玉葱を入れて炒める。
- ②蓋をして肉に火が通るまで蒸し焼きにする(硬さは好み)
- ③麺つゆと砂糖を入れ葉ネギを加え卵でとじる。
- ④どんぶりにごはんをつぎ、③をのせ出来上がり。

# 簡単レシピ 1

## 《中華スープ》

### 材料 (1人分)

白菜	.....	30g
ぎょうざ、冷凍	.....	2個(40g)
水	.....	130cc
顆粒ガラスープ	.....	小さじ1/2
塩・こしょう	.....	少々
にら	.....	10g

### (1人分の栄養量)

エネルギー	:	88kcal
蛋白質	:	3.4g
脂質	:	3.2g
炭水化物	:	11.3g
塩分	:	1.4g

### 作り方

- ①白菜は食べやすく、にらは1cmほどの大きさに切っておく。
- ②水に顆粒ガラスープを入れ、煮立ったら白菜をいれる。
- ③ひと煮立ちしたらぎょうざを入れ、柔らかくなるまで煮る。  
仕上げに、にらを入れ火を通す。

- ④塩、白こしょうで味を整え、器に盛り付ける。



## 簡単レシピ 2

### 《 なすの味噌煮 》

材料 (1人分)

なす	.....	1本
砂糖	.....	小さじ1/2
みりん	.....	小さじ1
みそ	.....	小さじ1
ごま油	.....	小さじ1/2
ごま	.....	少々

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	83kcal
蛋白質	:	191g
脂質	:	0.5g
炭水化物	:	11.9g
塩分	:	0.5g

作り方

- ①なすは食べやすい大きさに切り、器に並べ大さじ3杯ほどの水をまわしかけラップをかけ600W2分、柔らかくなるまでレンジにかける。
- ②調味料を合わせ、なすにまわしかけ、ラップをして再度600W1分レンジで加熱する。全体をなじませ、ゴマをすりかけできあがり。



# 簡単レシピ 3

## 《 鶏のBBQ焼 》

材料 (2人分)

鶏もも肉	.....	140g
塩	.....	0.5g
ケチャップ	.....	大さじ1
ウスターソース	.....	小さじ1
赤ワイン(酒)	.....	小さじ1
練りからし	.....	1cm程度
砂糖	.....	少々
油	.....	小さじ1
なたね油	.....	1g

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	177kcal
蛋白質	:	11.8g
脂質	:	12g
炭水化物	:	0.7g
塩分	:	0.9g

作り方

①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。

②調味料をすべて混ぜ合わせ肉に絡めて揉みこむ。

(ビニール袋に入れると簡単)

③フライパンに油をひき、つけ汁ごと鶏肉を入れ中火で焼く。

## 簡単レシピ 4

### 《豆腐と野菜のキッシュ》

#### 材料 (1人分)

木綿豆腐	.....	40g
南瓜	.....	25g
ロースハム	.....	1枚
玉葱	.....	25g
牛乳	.....	小さじ1
塩	.....	0.5g
こしょう	.....	0.01g
卵	.....	1個 (50g)
プロセスチーズ	.....	5g
油	.....	2g
ケチャップ	.....	8g
パセリ	.....	少々

#### (1人分の栄養量)

エネルギー	:	200kcal
蛋白質	:	12.3g
脂質	:	11.5g
炭水化物	:	10.8g
塩分	:	1.3g

#### 作り方

- ①豆腐は2cm角に切り水分を切っておく。
- ②南瓜は皮を取って1.5cm角に切る。玉葱も同じくらいに切る。
- ③溶きほぐした卵に牛乳、チーズ、①・②・を加え混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を薄くひき③を入れ蓋をして弱火で焼く。
- ⑤器に盛りケチャップと刻んだパセリをのせる。(なくても可)



## 簡単レシピ 5



### 《 ごぼうと牛肉のすき焼き風煮 》

#### 材料 (2人分)

ごぼう	.....	50g
牛肉薄切り	.....	50g
小麦粉	.....	大さじ 1
白ネギ	.....	50g
砂糖	.....	大さじ 1
しょうゆ	.....	大さじ 1
水	.....	適宜
生姜の千切り	.....	少々

(1人分の栄養量)	
エネルギー	: 162kcal
—	
蛋白質	: 12.1g
脂質	: 4.4g
炭水化物	: 18.5g
塩分	: 1.4g

#### 作り方

- ①ごぼうはたわしでこすって泥をよく洗い落とす。5mm厚さの長めの斜め薄切りにし、幅を3等分に切る。熱湯で1分ほど下茹でし、ザルにあげる。
  - ②白ねぎは5~6cm長さに切る。
  - ③鍋に①とAを入れてひたひたになるまで水を入れ中火で煮たてる。  
アクを取り軽く混ぜふたをして弱火で10分煮る。
  - ④ごぼうを片側によせ、牛肉に小麦粉をまぶし広げて入れる。生姜を加えてふたをし、中火で1~2分煮る。アクを取り軽く混ぜさらに1~2分煮る。
  - ⑤ふたを取り、小ねぎを加えてひと煮立ちする。
- ※①の工程で、ごぼうはめん棒などでたたいてから4cm長さに切ってさらに縦に4つ割りし、15分ほど弱火で下ゆでするとやわらかく噛みやすくなる。

## 簡単レシピ 6



《 ブロッコリーの豆腐ソースグラタン 》

豆腐+マヨネーズ+みそでこくアップ!! やさしい味のグラタン

材料 (2人分)

【	ブロッコリー	.....	150g
	塩	.....	小さじ1/2
	サラダ油	.....	小さじ2
④	もめん豆腐	.....	150g
	マヨネーズ	.....	大さじ2
	味噌	.....	小さじ1
	小麦粉	.....	大さじ1
	ピザ用チーズ	.....	30g

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	271 kcal
蛋白質	:	13.2g
脂質	:	20.4g
炭水化物	:	9.3g
塩分	:	1.0g

作り方

①ブロッコリーは小房に分け、食べやすい大きさに切る。

鍋に湯を沸かし、塩とサラダ油、ブロッコリーを入れて3分ほど下ゆでしてザルにあげ、湯をきる。

②豆腐はスプーンでつぶして練り混ぜ、④を加えてさらに良く混ぜる。

③耐熱皿に①を入れて②をかけ、チーズを散らす。オーブントースター(900w)で約12分、チーズに焼き色がつくまで焼く。

応用メニュー

茎は皮を厚めに向き、軟らかいところをきんぴらや、味噌汁の具に入れるとよい。

### ◇ 応用具材

- ほうれん草+ツナ+豆腐
- 南瓜+玉ねぎ+豆腐
- 茹で卵+ウインナー+ブロッコリー+ミニトマト
- マカロニ+ウインナー

### ◇ 応用ソース

- ホワイトソース(小麦粉・牛乳・バター)

# 簡単レシピ 7

## 《 ブロccoliと厚揚げのうま煮 》

材料 (2人分)

ブロッコリ	.....	150g
ー		
厚揚げ	.....	1/2枚(100g)
にんにく	.....	1かけ
ごま油	.....	小さじ1
① オイスターソース	.....	大さじ1・1/2
砂糖	.....	小さじ1/2
水	.....	1カップ
片栗粉	.....	大さじ1/2
水	.....	大さじ1

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	120kcal
蛋白質	:	8.4g
脂質	:	5.3g
炭水化物	:	11.3g
塩分	:	1.6g

作り方

- ①ブロッコリーは茎を切り取り、小房に切り分け、洗って水けをきる。  
にんにくは縦4等分に切る。
- ②厚揚げは1cm厚さに切る。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、厚揚げの両面を2分ずつ焼く。  
  
④とにんにくを加え煮立ったら弱火で4分煮る。
- ⑤混ぜ合わせた水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら火を消し、器に盛る。

応用メニュー

茎は皮を厚めに向き、軟らかいところをきんぴらや、味噌汁の具に入れるとよい。  
オイスターソースがなければめんつゆ(2倍濃縮)大さじ2でよい。

## 簡単レシピ 8

### 《さつまいもポタージュ》

材料 (2人分)

さつまいも	.....	100g
人参	.....	20g
牛乳	.....	150g
生クリーム	.....	10g
顆粒コンソメ	.....	小さじ 1/4
ブロッコリー	.....	20g

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	381kcal
蛋白質	:	7.7g
脂質	:	5.9g
炭水化物	:	71.9g
塩分	:	0.5g



#### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき輪切りにし、水でよく洗い、人参も薄く切りレンジでやわらかくする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさにして、水を振りかけレンジでやわらかくする。
- ③ さつまいもはやけどをしないように熱いうちにフォークなどでつぶす。
- ④ ③に調味料と牛乳を加えよく混ぜる。レンジで加熱する。
- ⑤ 盛り付けてブロッコリーをのせる。

# 缶詰レシピ～さば缶～

## 《さばとじゃが芋のトマト煮》

トマト缶は小さくカットしたもので時短料理

材料 (2人分)

さば水煮缶	.....	1 缶(200g)
じゃが芋	.....	2~3 個(250g)
玉ねぎ	.....	1/2 個(100g)
トマト缶 (カット)	.....	1 缶(400g)
コンソメ(固形)	.....	1 個
砂糖	.....	小さじ2
ローリエ	.....	1 枚
水	.....	50cc
オリーブ油	.....	大さじ1
粉チーズ (あれば)	.....	大さじ1

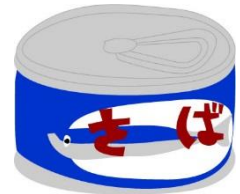
(1人分の栄養量)

エネルギー	:	425kcal
蛋白質	:	26.7g
脂質	:	38.0g
炭水化物	:	2.1g
塩分	:	2.1g

①

作り方

- ①じゃが芋は乱切りにし、水を振ってラップをし500Wで3分レンジで加熱する。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、じゃが芋、玉ねぎを入れ強火で3分蒸し焼きにする。①を加えてふたをし、さらに5分ほど中火で煮る。
- ③さば缶を缶汁ごと加え、2分ほど煮る。器に盛り、粉チーズをふる。



# 缶詰レシピ〜焼きとり缶〜

## 《焼きとり缶とコーンの炊き込みご飯》

味付け手間なし簡単です

材料 (2人分)

焼きとり缶 (たれ味)	.....	1缶 (85g)
コーン缶 (ホール)	.....	1/2缶 (65g)
米	.....	1合

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	373kcal
蛋白質	:	13.6g
脂質	:	4.5g
炭水化物	:	67.9g
塩分	:	0.9g

作り方

- ①米は洗い、ザルにあげて水けをきる。炊飯器に入れ1合目盛まで水を加える。
- ②焼きとり缶をたれごと、コーン缶と共に加え、普通に炊く。  
(コーンは冷凍でも可)



# 缶詰 レシピ ～さんま蒲焼缶詰～

## 《さんまの卵とじ》

### 材料 (1人分)

さんま缶詰かば焼き	.....	40g
根深ねぎ	.....	20g
サラダ油	.....	2g
卵	.....	50g

### (1人分の栄養量)

エネルギー	:	191kcal
蛋白質	:	13.5g
脂質	:	12.4g
炭水化物	:	5.7g
塩分	:	1.1g

### 作り方

- ①根深ねぎは食べやすい大きさにカットする。
- ②サラダ油を熱し、ねぎを軽く炒めて、さんまの缶詰を汁ごと加え煮る。
- ③卵を溶いて、全体に回し入れ、ふんわりと仕上げる。



# 缶詰 レシピ ～シーチキン缶詰～

## 《昆布茶和え》

材料 (1人分)

春菊	.....	60g
シーチキン	.....	15g
昆布茶	.....	1.5g
人参	.....	5g

(1人分の栄養量)

エネルギー	:	56kcal
蛋白質	:	4.2g
脂質	:	3.5g
炭水化物	:	3.4g
塩分	:	0.9g

作り方

- ①春菊は食べやすい大きさ、人参はみじん切りして、さっとゆで水気絞る。
- ②野菜の荒熱をとり、シーチキンと混ぜる。
- ③昆布茶を全体に振り、味をなじませる。





# 簡単レシピ～お弁当用カップひじき使用 1～

## 《 ひじきの納豆和え 》

材料 (1人分)

お弁当用カップひじき	.....	1カップ(15g)
納豆	.....	1パック(40g)
小ねぎ	.....	適量

(1人分の栄養量)	
エネルギー	: 98kcal
蛋白質	: 7.1g
脂質	: 4.7g
炭水化物	: 7.2g
塩分	: 0.2g

作り方

- ①カップひじきは解凍する。納豆は刻む。
- ②ひじきと納豆を混ぜ合わせて器に盛り、小ねぎを小口切りにしてのせる。

## 簡単レシピ～お弁当用カップひじき使用 2～

### 《 小松菜とひじきの和え物 》

#### 材料 (1人分)

お弁当用カップひじき	.....	1カップ(15g)
小松菜	.....	1/4束(60g)
かつお節	.....	1g

#### (1人分の栄養量)

エネルギー	:	29kcal
蛋白質	:	2.1g
脂質	:	0.8g
炭水化物	:	3.6g
塩分	:	0.2g

#### 作り方

- ①カップひじきは解凍する。小松菜は茹で、3cm長さに切る。
- ②ひじきと小松菜、かつお節を混ぜ合わせて器に盛る。

**味が薄い場合は、小松菜を絞った後、薄口醤油を少々入れるとよい。**