

にらと切り干し大根のナムル

主食

主菜

副菜

カムカム POINT

- 切り干し大根は加熱せずに使う。
- にらはさっとゆで、加熱しすぎない。



【材料 2人前】

にら …………… 1/4 把 (25g)
 切り干し大根 …………… 1/2 袋 (15g)
 A { ごま油 …………… 小さじ 1 (4g)
 しょうゆ …… 小さじ 1/2 (3g)
 酢 …………… 小さじ 1/2 (2.5g)
 塩 …………… ひとつまみ (0.2g)

つくり方

- ① にらをさっとゆで、5cm の長さに切る。
- ② 切り干し大根は水で戻し、水気をしぼる。
- ③ A を混ぜたあと、①・② を和える。

栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
37	1.0	0.3

ひじきとねぎのサラダ

主食

主菜

副菜

カムカム POINT

- 長ひじきの戻しすぎに注意！ 乾燥したままの状態、湯通しする。



【材料 2人前】

長ひじき (乾燥) …………… 10g
 長ねぎ …………… 10cm (20g)
 A { 酢 …………… 小さじ 1 (5g)
 しょうゆ …… 小さじ 1 (6g)
 塩・こしょう …… 各 少々
 ごま油 …… 小さじ 1/2 (2g)
 パセリ (みじん切り) …… 少量

つくり方

- ① 長ひじきは乾燥したままの状態から、さっと湯通し、ざるにあげ水に通す。
- ② 長ねぎは白髪ねぎ (半分に切って、縦に切り目を入れて開き、繊維に沿って千切り) にし、10分程度水にさらしざるにあげる。
- ③ ボウルに A を合わせ、①②を加えて混ぜて器に盛り、パセリを散らす。

栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
23	0.7	0.8