

# えのきと油揚げのゆずこしょう酢

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 油揚げをカリッと焼く。
- えのきだけを使う。



### 【材料 2人前】

- えのきだけ …………… 小1袋 (120g)  
 みつば …………… 5～6本 (10g)  
 油揚げ …………… 1枚 (30g)  
 A (酢 …………… 大さじ1と1/2 (23g)  
   しょうゆ …………… 小さじ1 (6g)  
   ゆずこしょう …… 小さじ1/2 (3g)

## つくり方

- ① えのきだけは根元を切り半分の長さに、みつばは3cmに切る。
- ② 油揚げはこんがり焼き粗熱が取れたら半分に切り、さらに5～8mm幅に切る。
- ③ えのきだけを中火で1分炒めしんなりしてきたら粗熱を取る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ油揚げ、えのきだけ、みつばを入れて和える。

### 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
84	4.7	0.8

# 大豆とじゃこの塩昆布炒め

主食

主菜

副菜

## カムカム POINT

- 大豆とちりめんじゃこを使う。



### 【材料 2人前】

- A (蒸し大豆 …………… 100g  
   ちりめんじゃこ …………… 10g  
 長ねぎ …………… 1/2本 (40g)  
 油 …………… 小さじ1 (4g)  
 B (酒 …………… 大さじ1/2 (8g)  
   塩昆布 …………… 2.5g)

## つくり方

- ① 長ねぎは縦半分に切り、小口切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、中火で熱し、①とAを入れ長ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ Bを加えて炒め合わせる。

### 栄養価 (1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
121	10.2	0.9