

キャベツとツナのなめ茸和え



5分

【材料 4人分】

キャベツ 130g
ツナ水煮缶 1/2缶
なめ茸 65g



副菜があと1品足りない時におすすめ。
ご飯が進む1品です★



<1人分の栄養価>

エネルギー 32kcal たんぱく質3.2g 脂質0.2g
カルシウム16mg 食塩相当量0.8g

【作り方】

1. キャベツはざく切りにし、さっと茹でて水気を絞る。
2. ボウルに1、ツナ、なめ茸を混ぜ合わせる。

ひじきの明太子マヨ和え



10分

【材料 2人分】

長ひじき(乾) 大さじ2(6g)
辛子明太子 大さじ1強(16g)
マヨネーズ 大さじ1
三つ葉 適量

和えるだけで簡単。おつまみにピッタリです。



<1人分の栄養価>

エネルギー 57kcal たんぱく質2.2g 脂質4.9g
カルシウム 38mg 食塩相当量0.6g

【作り方】

1. ひじきは水で戻し、4~5cmの長さに切る。
2. ボウルに明太子とマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、1と和える。
3. 三つ葉をのせる。

ひじきとツナの豆サラダ



5分

【材料 4人分】

ひじき(缶詰)	1缶
ツナ水煮缶	1缶
塩豆(えんどう豆)	100g
酢	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ2



塩分不使用のツナ缶とお酢の酸味で、
手軽に塩分カット♪



<1人分の栄養価>

エネルギー 97kcal たんぱく質5.6g 脂質4.6g
カルシウム 361mg 食塩相当量0.6g

【作り方】

全ての材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。

乾燥ひじきで作る場合は、1人分で3.5g(大さじ1強)使います。
水で戻すと8倍の重さになります。
塩味付きのえんどう豆を使う場合は、塩は不要です。

ひじきと豆のヨーグルトサラダ

10分

【材料 4人分】

芽ひじき(乾) 大きじ1(3g)
にんじん 1/4本
ツナ水煮缶 1缶
スイートコーン 50g

ミックスビーンズ 80g
A { マヨネーズ 大きじ1
無糖ヨーグルト 大きじ2
しょうゆ 小さじ1

冷蔵庫で30分以上冷やすと、
味がよく馴染みます!



<1人分の栄養価>

エネルギー 76kcal たんぱく質4.7g 脂質2.7g
カルシウム46mg 食塩相当量0.6g

【作り方】

1. ひじきは水で戻し、流水で洗い、水気を切る。
2. にんじんは3~4cmの千切りにする。ツナとコーンは汁気を切っておく。
3. 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、1分後に1を入れて一緒にさっと茹でる。
ザルに取り、水気をよく切る。
4. ボウルに、Aを入れ混ぜ合わせる。
5. 4のボウルにコーン、ミックスビーンズ、3を入れて混ぜる。

小町麩のほうれん草おひたし

 10分

【材料 2人分】

小町麩 20個(10g)

ほうれん草 1/2束

A { めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2
水 大さじ1



さっぱりといただけます♪
作り置きにもオススメです。



<1人分の栄養価>

エネルギー 33kcal たんぱく質2.7g 脂質0.3g
カルシウム 28mg 食塩相当量0.4g

【作り方】

1. 小町麩は水で戻しておく。
2. ほうれん草はさっと茹で、冷水にとって水気を絞り、2cm長さに切る。
3. Aを合わせ、2を加えて和える。麩も加えて混ぜ合わせる。