



### かぼちゃサラダ

(材料・4人分)

かぼちゃ 150g

ちりめんじゃこ 30g

ドレッシング

菜の花油 大さじ1

酢 大さじ1

しょうゆ 少々

こしょう 少々

### 作り方

- 1.かぼちゃは3mm程度のうす切りにし、電子レンジで柔らかくする
- 2.じゃこは熱湯をかけておく
- 3.ドレッシング材料をよくまぜあわせ、2のじゃこを10分ほどつける
4. 1のかぼちゃに3のじゃこドレッシングをかける
5. お好みで、ミニトマトやサラダ菜をつけてもよい

カロリー、塩分等のコメント  
(一人当たり)

熱量 81Kcal

タンパク質 3.8g

脂質 4g

Ca 45mg

塩分相当 0.6g



### もやしのナムル

(材料・4人分)

もやし	300g
人参	中 1/3 本
すりごま	大さじ 2
めんつゆ	小さじ 1~2 (希釈倍率による)
菜の花油	小さじ 2

### 作り方

1. 人参は千切りにし、もやしと共にレンジに2分かける
2. さめたら水気を絞りすりごま、めんつゆ、菜の花油をまぜる

カロリー、塩分等の他コメント  
(一人当たり)

熱量	67Kcal
タンパク質	2.7g
脂質	5g
Ca	76mg
塩分相当	0.2g



### はるさめサラダ

(材料・4人分)

はるさめ	100 g (乾燥)
卵	1 個
酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
ハム、かにかまぼこ	適量
キュウリ	1/2 本
マヨネーズ	大さじ 1
菜の花油	大さじ 1/2

#### 作り方

1. はるさめを、5～8分ゆでる
3. 1の温かいうちに、油、酢、砂糖をまぜる
2. 卵は、うす焼きにして錦糸卵を作る
3. ハム、きゅうりは千切り、かにかまぼこは細かく裂
4. 2が冷めたら具材をすべて、マヨネーズであえる

お好みでサラダ菜や、ミニトマトをつける

#### カロリー、塩分等のコメント (一人当たり)

熱量	162Kcal
タンパク質	2.6 g
脂質	6.5 g
Ca	22m g
塩分相当	0.2 g



トマトと卵いため  
(材料・4人分)  
トマト 大2個  
卵 4個  
キュウリ 2本  
菜の花油 大さじ1 1/2  
しょうゆ 大さじ 2/3  
砂糖 大さじ 1

作り方

1. トマトは種をとり 1.5センチ角、きゅうりは、2mm位のななめ切り
2. フライパンに油を入れ、卵を半熟に炒め取り出す。
3. 少し油を足して、トマトとキュウリを炒め、卵をもどし入れ調味料を合す

カロリー、塩分等のコメント  
(一人当たり)

熱量 150Kcal  
タンパク質 7.4g  
脂質 12.3g  
Ca 33mg  
塩分相当 0.6g



キュウリともやしのあえもの  
(材料・4人分)

キュウリ 中2本

もやし 160g

大葉 4枚

菜の花油 大さじ2

塩、こしょう、しょうが汁 少々

#### 作り方

1. キュウリは、塩少々でいたずりし、小口切りにする
2. 人参は、細い千切りにする
3. フライパンを熱し、人参、キュウリ、モヤシ、の順に炒める
4. 3に塩、こしょう、しょうが汁で味付けする
5. 火を止めて菜の花油をまぜ、最後に大葉を千切りしてかざる

カロリー、塩分等のコメント  
(一人当)

熱量 75Kcal

タンパク質 1.4g

脂質 6.6g

Ca 21mg

塩分相当 0.3g