



### 間引き菜の白和え(2人分)

#### 材料

豆腐 150g  
間引き菜 70g  
ゴマ 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
みそ 小さじ2

#### 作り方

- 1、豆腐はよく水を切る
- 2、間引き菜はさつとゆで、1cm位に切る
- 3、すり鉢で、ごまをすり、砂糖、みそをとあえる。
- 4、3に、1の豆腐を入れてあえる

#### カロリー、塩分等のコメント

熱量 112kcal  
タンパク質 80g  
脂質 6g  
Ca 18mg  
塩分相当 0.4g  
間引き菜は菜花として計算  
ゴマはいりごまで計算  
みそは甘みそ(白みそ)で計算



菜の花とサバ水煮缶の卵焼き(2人分)

材料

サバ水煮缶 1/2 缶(小)

卵 2 個

菜の花 20g

油 大さじ1/2

かたくり粉 大さじ1

作り方

- 1、 材料を混ぜ、サバ缶の汁も入れる
- 2、 油を強いて焼く

カロリー、塩分等のコメント

熱量 212kcal

タンパク質 16.5g

脂質 13.3g

Ca 159mg

塩分相当 0.7g

サバ水煮缶1缶 190gのもので計算。

2人分では 95g使用。



### 「菜の花しゅうまい」

#### (材料)

豚ミンチ 300g  
タマネギ 中1コ  
シュウマイの皮 30枚

#### [調味料]

片栗粉 大さじ2  
醤油 大 1  
酒 大 1  
砂糖 大 1  
菜種油 大 2/3  
塩 小1/2  
ショウガ 小 1

#### <作り方>

- 1、タマネギをみじん切りにする。
- 2、ひき肉に調味料を加えよく練り合わせた後、  
①と片栗粉を加え、さらに混ぜ合わせる。
- 3、親指と人指し指と中指で輪を作り、  
小指と薬指で輪の底を支え、  
中央に具をのせます。
- 4、スプーンで具の底を平らし、上に丸みをつける。
- 5、具を包み込むように円柱状に包む。

#### [蒸し方]

- ①蒸し器のすのこにクッキングシートを敷く。
- ②しゅうまい同士がくっつかないように並べる。
- ③蒸し器のお湯が沸騰してから強火で8分から10分蒸し、  
火が通ったらできがり。

#### カロリー、塩分等のコメント(全量)

熱量 1239kcal  
タンパク質 64g  
脂質 61.1g  
Ca 78g  
塩分相当 5.9g



しめさばと菜の花間引きなのあえ物(2人分)

材料

しめさば 小片身(100g)

菜の花間引きな 50g

作り方

- 1、菜の花間引きなはさつとゆでる
- 2、しめさばは食べやすい状態に切る
- 3、1と2をあえる

しめさばに味がついているので、調味料はなくてよい

カロリー、塩分等のコメント

熱量 179kcal

タンパク質 10.4 g

脂質 13.6 g

Ca 29m g

塩分相当 0.8 g