

## レンジで時短レシピ!

# 小松菜とえのきの和え物



写真は1人分

### \*材料(2人分)

小松菜・・・70g (約1/3束)

えのき・・・60g

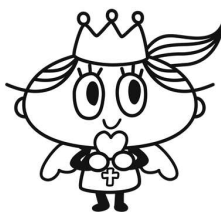
にんじん・・・20g

A	鶏がらスープ(顆粒)・・・小さじ1/2
	しょうゆ・・・小さじ1
	ごま油・・・小さじ1/2
	白いりごま・・・大さじ1/2



### 【作り方】

1. えのきは根元を切り、長さを半分に切る。  
にんじんはせん切り、小松菜はざく切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、ラップをかけ、レンジ(500w)で約2分間加熱する。
3. Aを加えて混ぜ合わせる。
4. 器に盛り付けて完成。

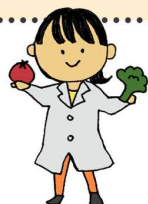


和歌山信愛短期大学

### 栄養価(1人分)

エネルギー：47 kcal  
 たんぱく質：2.1 g  
 脂質：2.5 g  
 炭水化物：5.1 g  
 食物繊維：2.4 g  
 食塩相当量：0.8 g  
 βカロテン：1715 μg  
 ビタミンC：14 mg

日本食品  
標準成分表  
八訂



## 簡単レシピ!

# ごぼうと枝豆マヨサラダ



写真は1人分

### \*材料(2人分)

ごぼう(ささがき)・・・60g

にんじん・・・40g

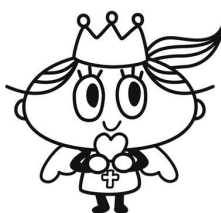
枝豆(むき・冷凍)・・・20g

A	マヨネーズ・・・大さじ1
	しょうゆ・・・小さじ1
	こしょう・・・少々



### 【作り方】

1. にんじんはせん切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら食材を入れ茹でる。
3. ざるにあげて水気を切る。
4. よく混ぜ合わせたAと、茹でた食材を和える。
5. 器に盛り付けて完成。



和歌山信愛短期大学

### 栄養価(1人分)

エネルギー：87 kcal  
 たんぱく質：1.8 g  
 脂質：5.8 g  
 炭水化物：5.2 g  
 食物繊維：3.0 g  
 食塩相当量：0.6 g  
 βカロテン：1538 μg  
 ビタミンC：4 mg

日本食品  
標準成分表  
八訂