

わかめとトマトのサラダ

大人 1 人分 エネルギー 34kcal 塩分 0.3 g

材料	大人 4 人分	作り方
乾燥わかめ	2 g	① わかめは水で戻しておく。 ② トマトは食べやすい大きさに切り、きゅうりは千切りにする。 ③ わかめの水気を絞る、トマト、きゅうりと A で和える。
トマト	150 g	
きゅうり	75 g	
「醤油	大さじ 1 弱	
A 砂糖	小さじ 2 弱	
油	小さじ 1 強	
「酢	小さじ 2	

 おすすめレシピ

麻婆なす豆腐

大人 1 人分 エネルギー 139kcal 塩分 0.8 g

材料	大人 4 人分	作り方
木綿豆腐	350 g	① 豆腐を 2 cm の角切りにする。 ② なすは 1 cm の角切り、玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ③ 油を熱したフライパンに豚ひき肉と野菜を加えて炒める。A を加えて煮る。 ④ 野菜が煮えたら豆腐を加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
豚ひき肉	50 g	
なす	100 g	
玉ねぎ	100 g	
人参	20 g	
油	小さじ 1 強	
「醤油	大さじ 1 弱	
A 味噌	小さじ 2 弱	
「砂糖	小さじ 2 弱	
酒	小さじ 2	
「水	150 mL	
片栗粉	大さじ 1 強	

※分量は 3 歳以上児 5 人分（大人 4 人分程度）です。
 調味料はお好みで加減してください。

