



水菜とじゃこのかりかりサラダ

～ じゃこの旨味でたっぷり食べられます ～

◆材料（2人分）

水菜	1/2束
玉ねぎ	1/4個
ちりめんじゃこ	大2
すりごま	小1
酢	大1/2
ごま油	大1/2

◆作り方

- ① 水菜は3～4cmの長さに切る。玉ねぎはスライスし、水にさらしておく。
- ② フライパンにごま油を温め、じゃこがかりかりになるまで炒める。
- ③ 水気をよくきった①と②をボールに入れ、酢、すりごまも加えて全体を混ぜる。

*酢はすだちやレモンなどでも。

1人あたり エネルギー43kcal たんぱく質3.7g 脂質0.8g 食塩相当量0.4g



にんじんとツナの簡単ナムル

～ レンジで簡単に作りましょう ～

◆材料（3～4人分）

にんじん	1本
玉ねぎ	1/4個
ツナ油漬缶	小1缶
すりごま	小1
おろししょうが	小1/2
砂糖	ひとつまみ
鶏ガラスープの素	小1/2

◆作り方

- ① にんじんは5cm程度の千切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器ににんじんと玉ねぎ、ツナの油を小さじ2入れて、レンジ600Wで1分半ほど加熱する。
- ③ 温かいうちに油を切ったツナと、すりごま、しょうが、砂糖、鶏ガラスープの素を入れて混ぜる。お好みで酢を入れても！

1人あたり エネルギー64kcal たんぱく質2.2g 脂質2.2g 食塩相当量0.4g