

## ⑨ 野菜のヨーグルトみそ漬け

レンジでぬか漬け風



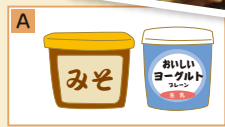
【材料/2人分】

- ・きゅうり …1本(100g)
- ・にんじん …1/3本(50g)

- ・みそ …大さじ 2
- ・プレーンヨーグルト …大さじ 1



お好みでかぶ等、季節の野菜



乱切り

厚さ 2~3mm の半月切り

きゅうりは乱切り、にんじんは厚さ 2~3 mm の半月切りにする。

1分半

A 混ぜてから野菜にからめる

耐熱容器で野菜に A をからめ、ふんわりラップをして 1 分半加熱する。

ラップをしたまま味をなじませる

冷めるまで、ラップをしたまま味をなじませる。  
※ポリ袋でつけることもできます。  
(早く食べたい時はレンジで)

【1人分: エネルギー 44Kcal、塩分 1.5g】

## ⑪ 白菜の甘酢炒め

さっぱりとした酸味です



【材料/2人分】

- ・白菜 …大 2 枚 (200g)

- ・酢 …大さじ 2
- ・砂糖 …大さじ 1 と 1/2
- ・塩 …小さじ 1/2
- ・ごま油 …大さじ 1/2
- ・赤唐辛子 …1/2 本
- ・しょうが(せん切り)…少々



横 5cm 幅・縦 1cm

白菜は横 5 cm 幅に切り、縦に幅 1 cm に切る。

3分

A 混ぜてから全体にかけ

耐熱容器の周囲に白菜を広げ、A をよく混ぜてから全体にかけ。ふんわりラップをして 3 分加熱する。

全体をよく混ぜる

ラップをする

5~6分おいて味をなじませる

ラップをはずし、上下を返してよく混ぜ、ふたたびラップをして 5~6 分おき、味をなじませる。

【1人分: エネルギー 70Kcal、塩分 0.8g】

## ⑩ 五目豆

食物繊維を補いたい時に

【材料/2人分】

- ・大豆水煮缶 …60g
- ・こんにゃく …50g
- ・ごぼう …25g
- ・にんじん …25g
- ・たけのこ(水煮)…25g

- ・昆布 …3cm角 1枚
- ・めんつゆ(2倍希釈)…大さじ 1 と 1/2
- ・水 …1/4カップ (50ml)



2分

1cm角にし、ペーパータオルで包み2分加熱。アクがとれる

皮をこそげて1cm角にし、水にさらす

1cm角

こんにゃくは1cm角に切り、ペーパータオルに包み、2分加熱する。ペーパータオルを除くとアクが取れる。ごぼうは皮をこそげて洗い、1cm角に切って水にさらしてざるに上げる。皮をむいたにんじん、たけのこ、昆布も1cm角に切る。

A 大豆の水煮

小皿を裏返して落としふた代わりにのせる

耐熱容器に A を入れ、切った材料と大豆の水煮を加え、小皿を落としふた代わりにのせる。

10分

全体をよく混ぜる

ふんわりラップをして10分加熱し、全体をよく混ぜる。

【1人分: エネルギー 66Kcal、塩分 0.8g】

## ⑫ ピーマンの塩昆布あえ

手軽に彩りを添えてくれます



【材料/2人分】

- ・ピーマン …2コ (70g)

- ※赤や黄のパプリカを使えば、色鮮やかになります
- ・塩昆布(細切り)…小さじ 1 (5g)



縦 2つ割

種をとり細切り

ピーマンは縦 2 つ割にして種をとり、細切りにする。

1分半

加熱したピーマンに塩昆布を加える

耐熱容器にピーマンをのせ、ふんわりラップをして 1 分半加熱する。塩昆布を加えてあえる。

【1人分: エネルギー 10Kcal、塩分 0.5g】