

副菜

小松菜の白和え（わさび風味）



副菜

小松菜の白和え（わさび風味）

材料（4人分）	分量	重量	
絹ごし豆腐	150g		
みそ	小さじ1/2		
マヨネーズ	小さじ1/2		
練りわさび	2g		
小松菜	200g		
しめじ	1/2パック		

☆作り方☆

- ① 小松菜は2cmの長さに切って、サッと茹でておく。しめじは小房に分け、サッとゆでる。
- ② 絹ごし豆腐（水切り）はボウルの中でよくつぶして、調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 小松菜・しめじと②を食べる直前に和える。

副菜

ブロッコリーのマーマレードみそ風味



副菜

ブロッコリーのマーマレードみそ風味

材料（4人分）	分量
ブロッコリー	250g
白みそ	40g
マーマレード	30g
酢	小さじ2
オリーブ油	小さじ1

1人分の栄養量
エネルギー 65kcal
食塩相当量 0.6g

☆作り方☆

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けて、茹でておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 器にブロッコリーを盛って、上にマーマレードみそをかける。

副菜

かぼちやのいとこ煮



副菜

かぼちゃのいとこ煮

材料（4人分）	分量	重量	下準備
かぼちゃ	250g		種を取って洗い、ラップに包んで、電子レンジに2分程かけてから、一口大位の大きさに切る
小豆の缶詰	小1 / 2缶		
粉かつお	小さじ1		
みりん	大さじ1		
醤油	大さじ1		

1人分の栄養量
エネルギー kcal
食塩相当量 g

☆作り方☆

- ① 鍋にかぼちゃを入れてヒタヒタに浸かる程の水と粉かつおを加えて火にかけて、かぼちゃがほぼ柔らかくなったらみりんと醤油を加えてひと煮立ちさせる。
- ② かぼちゃをくずさないように、小豆の缶詰を加え、ヘラで混ぜて味をからませる。