



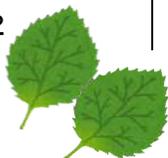
# 今日のごはんに+1品！簡単お野菜レシピ



## ●切干大根のごま酢あえ

(材料：2～3人分)

切干大根	15g
ひじき	3g
青じそ	5枚
すりごま	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1
薄口醤油	小さじ2
だし汁	大さじ1



### 作り方

- ①切干大根は水で戻し、熱湯にくぐらせ、食べやすい長さに切る。ひじきは水で戻し、熱湯にくぐらす。青じそはせん切りし、水にさらす。
- ②材料の水気をしっかりきり、すりごまと調味料で和える。

(1人分)  
エネルギー：38kcal、食物繊維：1.8g、食塩相当量：0.6g

### ワンポイント



乾物や缶詰、レトルトパックの食材を常備しておく、いざという時に役立ちますよ！  
忙しい時は、簡単だしを活用してくださいね

## ●青菜とあさりのさっと煮

(材料：2～3人分)

小松菜	200g	
あさりの水煮	30g(身)	
A	・しょうゆ	小さじ2
	・みりん	小さじ2
	・だし汁	100cc

(だし汁にあさり缶の汁を加えてもOK)

### 作り方

- ①小松菜はよく洗い、根元を切り落として、4cmの長さに切る。
- ②鍋にAのだし汁と調味料を入れて煮立て、①の小松菜を入れてさっと混ぜ、あさりを加える。
- ③中火でふたをして5分ほど煮る。

あさりの水煮は、メーカーによって塩分が違うよ。味見をして、調味料や水煮缶の汁の量を調整してね！



(1人分)  
エネルギー：52kcal、たんぱく質：6.8g、脂質0.8g、  
カルシウム：198mg、鉄：12.3mg、食塩相当量：1.0g

## ●かぼちゃとお豆のサラダ

(材料：2～3人分)

かぼちゃ	100g
れんこん	50g
ミックスビーンズ	80g
粉チーズ	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々

サラダ菜 適宜



### 作り方

- ①かぼちゃはよく洗い、1.5cm角に切る。れんこんは、いちよう型に薄切りする。
- ②耐熱容器に、かぼちゃとれんこんを入れ、水大さじ1を入れ、ラップをして(両端は少しあけておく)、レンジで3、4分加熱する。
- ③ミックスビーンズはさっと洗う。
- ④材料の水気を切り、ボウルに入れ、調味料を加えて混ぜる。

(1人分)  
エネルギー：141kcal、食物繊維：3.5g、食塩相当量：0.1g

### 簡単「だし」の取り方

#### ①電子レンジで簡単だし

耐熱容器に水1カップ(200cc)、かつお節4g、昆布5cm角を入れて、ラップをせずに電子レンジで約2分間加熱し、茶こしでこす。

#### ②ティーポットで簡単だし

ティーポットにかつお節4g、昆布5cm角を入れ、90℃くらいのお湯を1カップ(200cc)注いで、7～8分おく。