

ひじきのゆずこしょう炒め

お酢で
さっぱり

作り置きで
常備菜に○



食塩相当量
0.5g / 1人分

1人分栄養価

エネルギー23kcal たんぱく質 0.5g

脂質 0.0g 炭水化物 4.3g

食塩相当量 0.5g

【材料】

	1 人分	4 人分
ひじき(乾燥)	2g	8g
レンコン	15g	60g
人参	5g	20g
ゆずこしょう	0.5g	2g
酢	3g	小さじ2・1/2弱
砂糖	1.5g	小さじ2
しょうゆ	1.5g	小さじ1

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、さっとゆでる。
- ② レンコンは薄切りにする。
- ③ 人参はせん切りにする。
- ④ ①②③をゆで、水を切る。
- ⑤ ④を鍋に入れ、酢、砂糖、しょうゆを加え炒り煮にする。
ゆずこしょうを加え煮汁がなくなるまで炒り煮にする。

大豆入りコールスロー



食塩相当量
0.4g / 1人分

1人分栄養価

エネルギー74kcal たんぱく質 4.2g

脂質 5.2g 炭水化物 1.6g

食塩相当量 0.4g

大豆の食感が
アクセント！

【材料】

	1 人分
キャベツ	25g
人参	5g
大豆(水煮)	30g
マヨネーズ	4g
粒マスタード	2g

【作り方】

- ① キャベツ、人参は千切りにする。
- ② ①をさっとゆで、冷めたらしっかり水気をしぼり、水気をきった大豆、マヨネーズ、粒マスタードを加えて和える。

黒こしょうやカレー粉を入れても美味しいです