

かんたん白あえ



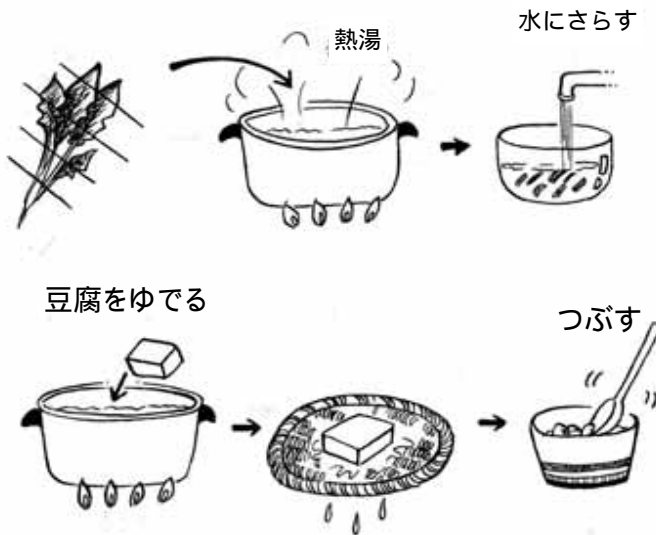
ほうれん草 1/4束
 豆腐 1/4丁
 マヨネーズ 大さじ1/2
 さとう 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1/2

料理時間20分
 (つきっきり20分)

エネルギー	130kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	8.0g
塩分	0.6g

作り方

下ごしらえ



水気をしぼったほうれん草
 を加えてあえる





根菜の含め煮

里芋 1個
 にんじん 2cm
 れんこん 3cm
 ごぼう 2cm
 大根 4cm
 干しいたけ 1~2枚
 木綿豆腐 1/4丁

煮汁 1カップ半
 (だし汁 1カップ半
 (椎茸もどし汁+だし汁)
 さとう 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1/2~1
 酒 大さじ1

料理時間40分
 (つきっきり20分)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	4.1g
塩分	2.1g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ



煮汁を合わせておく



煮る



豆腐を入れ、時々上下を返す



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です



けんちん汁

木綿豆腐 1/4丁
 大根 2cm
 にんじん 1cm
 ごぼう 2cm
 里芋 小1個
 青ねぎ 1本
 サラダ油 小さじ1

だし汁 1カップ
 しょうゆ 小さじ1
 塩 少々
 ごま油 少々

料理時間40分
 (つきっきり20分)

エネルギー	154kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	7.9g
塩分	0.6g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ

豆腐 大根 にんじん ごぼう

手で一口大にちぎる

短冊切り

3mmの輪切り

たて：5cm
よこ：1cm

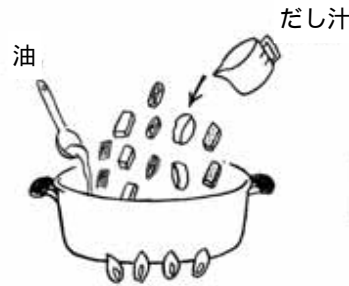
里芋 こんにゃく 青ねぎ

皮をむいて半分

短冊切り

小口切り

サラダ油を熱し、豆腐以外の材料を炒め、だし汁を入れる



里芋がやわらかくなったら豆腐を入れ調味する



ねぎを散らし、ごま油で香りをつけてもよい



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です