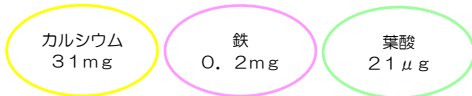


プレママおすすめレシピ ～副菜～

※分量は大人2人分、栄養価は1人分の表記です

野菜は記載のない場合、皮をむいた状態の分量です

● 切り干し大根のさっぱり和え ●



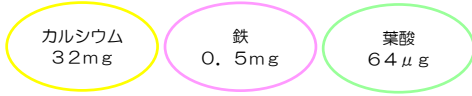
<材料>	<分量>
切り干し大根(乾)	10g
きゅうり(皮つき)	20g
にんじん	20g
しいたけ(生)	20g
A レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	1.5g

- <作り方>
- 1 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。熱湯でさっとゆで、ざるにとり、しっかりと水気をきる。
 - 2 きゅうりとにんじんは細切りにし、にんじんは熱湯でさっとゆでる。しいたけは薄切りにし、フライパンでから焼きする。
 - 3 ボウルにAを入れ、よくあわせておく。
 - 4 3に1、2を加えてさっくりと和え、器に盛る。



切り干し大根は、鉄分や食物繊維が多く含まれています。乾物なので、常備しておく便利です。レモン汁のさわやかな酸味で美味しく食べられます！

● かぼちゃのマスタード和え ●



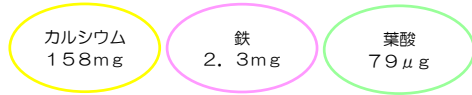
<材料>	<分量>
かぼちゃ(皮つき)	60g
ブロッコリー	50g
塩	ひとつまみ
A 粒マスタード	小さじ1強
スキムミルク	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2/3

- <作り方>
- 1 かぼちゃは2センチ角に切り、やわらかくなるまで加熱する。
 - 2 ブロッコリーは食べやすいよう小房にわけ、食べやすい固さにゆでる。ゆであがったら、熱いうちに塩をふりかける。
 - 3 ボウルにAを入れ、あわせておく。
 - 4 3に1を加えてよく和え、器に盛り、2を添える。



かぼちゃやブロッコリーなどの緑黄色野菜には、葉酸のほかに、免疫力を高めるカロテンやビタミンが豊富に含まれています！

● 小松菜のじゃこナッツサラダ ●



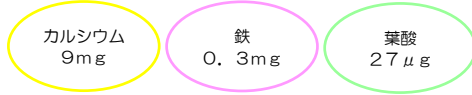
<材料>	<分量>
小松菜	120g
しらす干し	20g
カシューナッツ(無塩)	20g
しょうが	ひとかけ
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3

- <作り方>
- 1 小松菜はゆでて、3センチ長さに切る。
 - 2 しらす干しはざるにあけて、熱湯をまわしかける。カシューナッツ、しょうがは粗みじん切りにする。
 - 3 フライパンにごま油をひき、しょうが、カシューナッツ、しらす干しの順に炒める。仕上げにしょうゆを加える。
 - 4 ボウルに小松菜を入れ、3を加えて和え、器に盛る。



小松菜には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。しらす干しやカシューナッツ、しょうがの風味で美味しく食べられます！

● ミントマトのさっぱりマリネ ●



<材料>	<分量>
ミントマト	10個
A レモン汁	大さじ2/3弱
砂糖	大さじ1

- <作り方>
- 1 ミントマトは熱湯にさっとくぐらせ、湯むきする。
 - 2 Aはボウルに入れ、よくあわせておく。
 - 3 2に1を加えてマリネし、器に盛る。



ミントマトを使った甘酸っぱくさわやかなメニュー。冷蔵庫で冷やすとより美味しく食べられます。食欲がないときにもぴったりです！

♪簡単な湯むきのやりかた♪

- ① ミントマトのヘタをとる
- ② ヘタの付け根部分を薄く切る
- ③ 熱湯にさっとくぐらせ、水にとる

