

白菜の ゆかり和え



材料(4人分)

- ・白菜……400g(葉4～5枚)
- ・ゆかり……大さじ1弱(4g)

超簡単！茹でた白菜に混ぜるだけ。少量のお湯で蒸すように茹でてもできます。

作り方

- ① 白菜は洗って、縦半分に切ったら横に細切りにする。
- ② 沸騰湯で芯の方から茹で、葉も加えてサッと茹でたらザルにあけて水気をきり、粗熱をとる。
- ③ 白菜の水気をよく絞り、ゆかりで和える。

※温かい白菜に和えると、ゆかりが変色してしまうので、白菜がある程度冷めてから和えましょう。

※切った白菜を電子レンジで加熱してもOK！600Wで4分程度加熱します。

4分の1量(1人分)で
エネルギー16Kcal、
塩分0.4gです。

ほうれん草 のナムル カレー風味



材料(4人分)

- ・ほうれん草……140g(1袋程度)
- ・もやし……100g(1/2袋)
- ・冷凍コーン……40g
- ・オリーブ油……小さじ2.5(10g)
- ・しょう油……小さじ2.5(15g)
- ・カレー粉……小さじ1/4～1/2

作り方

- ① ほうれん草ともやしはよく洗い、沸騰湯で茹でる。
- ② ザルにあけたら流水で冷まし、水気を軽く絞る。ほうれん草は根本を除き、3～4cm長さに切る。
- ③ 冷凍コーンはレンジで加熱し解凍し、キッチンペーパー等で水気を切っておく。
- ④ ボールに★の調味料3点を混ぜ合わせ、再度水気をよく絞った②・③を和える。

※カレー粉はお好みで調節してください。

4分の1量(1人分)で
エネルギー46Kcal、塩分0.5gです。



レシピの
ナンバーは
ホームペー
ジに掲載中