

【マッシュポテト】

《材料》大人4人分

じゃがいも……200g→角切り
にんじん……20g→角切り
冷凍ホールコーン……20g
青大豆……4g戻しておく

牛乳……小さじ2
バター……大さじ1/2
塩……少々
こしょう……少々
生クリーム……小さじ1



＜作り方＞

- ① じゃがいもは蒸して熱いうちにつぶし、人参、戻した青大豆は茹でる
- ② コーンをバターで炒める。
- ③ ①にコーン、牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味付けをする。

※青大豆のかわりに、グリーンピースを使ってもいろいろがきれいです。

●大人1人分：エネルギー 67kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 2.3g



【みそドレッシングサラダ】

《材料》大人4人分

きゃべつ……120g→せん切り
にんじん……20g→せん切り
だいこん……80g→せん切り
小松菜……20g→ざく切り

白味噌……小さじ2
砂糖……小さじ2
酢……小さじ1
塩……少々
サラダ油……小さじ2
ごま油……小さじ1/2
白すりごま……小さじ1

＜作り方＞

- ① 野菜は茹でて、水気をきる。
- ② 白味噌～ごま油までを合わせて一煮立ちさせて、冷ます。
- ③ ①、②、白すりごまを合わせる。

●大人1人分： エネルギー 51kcal
たんぱく質0.9g
脂質 3.2g

