



小松菜のサラダ

材料（2人分）

小松菜	… 80g	薄口しょうゆ	… 小さじ2/3
もやし	… 40g	マヨネーズ	… 小さじ2
にんじん	… 20g	すりごま	… 大さじ1/2
ベーコン	… 10g	いりごま	… 小さじ1



作り方

- ①小松菜は2cm程度に切り、もやしはざっくり切り、にんじんは千切りにして、全てゆでる。ベーコンは切って炒める。
- ② ①を薄口しょうゆとマヨネーズで和える。
- ③ ②にすりごまといりごまを加えて和える。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



すりごま、いりごま、どちらかだけでも O.Kです！
野菜はまとめてゆでて O.Kです！



1人分の栄養価: エネルギー92kcal 塩分0.5g



きゅうりともやしのパリ辛和え

材料（2人分）

きゅうり… 80g(小1本)

もやし … 60g(約1/3袋)

顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1/2

ごま油 …小さじ1/2

すりおろしにんにく …少々

一味唐辛子 …少々



作り方

①もやしは500Wのレンジで2分程度加熱し、水気をよく切る。

②きゅうりは4cmの長さの細切りにする。

③もやしときゅうりに調味料を加えて混ぜ合わせ、よく冷やす。

旨辛で暑い夏を乗り切ろう！



このメニューでとれる野菜の量

70g



にんにくはチューブタイプも手軽に使えます。
一味唐辛子の量はお好みでどうぞ！

1人分の栄養価:エネルギー45kcal 食塩相当量0.6g



小松菜の香味和え

野菜たっぷり+しょうがで減塩

材料（2人分）

小松菜	1/3束(80g)	酢	小さじ1/2
もやし	1/5袋(40g)	砂糖	小さじ1
にんじん	20g	濃い口醤油	小さじ1/2
ハム	15g	しょうが	少々(1.5g)
		すりごま	小さじ1



作り方

- ①小松菜ともやしは適当な大きさに切り、にんじんは千切りにし、ゆでて水気をしぼる。
- ②ハムは野菜の大きさに合わせて切り、①の野菜とあわせて、調味料で味付けする。



- ・ハムは、ちくわやかにかまやツナ缶やしらすなどでも♪
- ・小松菜の代わりにほうれん草など他の野菜でも♪
- ・しょうがを使うことで薄味でもおいしく食べられます。

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
42kcal	2.5g	1.9g	4.4g	106mg	1.6g	0.4g



ほうれん草の梅和え

野菜たっぷり+ごま油とかつお節で減塩

材料（2人分）

ほうれん草・1/3束(70g) 梅肉・・・5g
もやし・・・70g ごま油・・・小さじ1強
かつお節・・・2g 濃口醤油・・・小さじ1/2
酢・・・小さじ3/5
砂糖・・・2つまみ



作り方

- ①ほうれん草はゆでて3cmぐらいに切る。もやしもゆでる。
- ②梅肉、ごま油、醤油、酢、砂糖を混ぜておく。
- ③ほうれん草、もやし、②の調味料を和える
- ④かつお節をかけて出来上がり。（和えてもよい。）



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
44kcal	1.9g	2.7g	3.4g	142mg	1.4g	0.4g

- ・ごま油とかつお節で風味アップで減塩に。
- ・梅干しの酸味が美味しいレシピです。
- ・ほうれん草の代わりに小松菜など他の野菜でも♪