



切り干し大根の梅ツナ和え

～ いつもの切り干し大根を冷たい副菜に ～

◆材料（2人分）

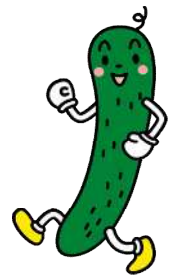
ツナ水煮缶	30g
切り干し大根	20g
カイワレ	1/4パック
☆酢	大1
☆めんつゆ（三倍濃縮）	大1/2
☆ねり梅	小1/2
☆だし汁	大1

◆作り方

- ① 切り干し大根は戻して食べやすい長さに切る。
カイワレも半分の長さに切る。
- ② ボールに、☆を混ぜ、ツナ、切り干し大根、カイワレを和えてよく冷やす。

* みょうがなどの薬味でアレンジしてみましよう。

1人あたり エネルギー68kcal たんぱく質4.7g 脂質1.3g 塩分相当量0.8g



たこと夏野菜のサラダ

～ いつもの酢の物を夏らしくさっぱりと ～

◆材料（2人分）

たこ（ゆで）	60g
トマト	1/2個
きゅうり	1/3本
玉ねぎ	1/4個
大葉	3～5枚
塩	ひとつまみ
☆酢	大1
☆砂糖	小1
☆だし汁	大1
☆黒こしょう	少々

◆作り方

- ① たこはそぎ切り、トマトは角切り、大葉は千切りにする。
- ② きゅうりと玉ねぎはスライスし、塩もみして、水気を切っておく。
- ③ ☆を混ぜておき、すべての材料と和える。

1人あたり エネルギー55kcal たんぱく質7.2g 脂質0.3g 塩分相当量0.4g