



にがうりともやし 三杯酢和え



<材料2人分>

にがうり・・・中 1/2本 (70g)

もやし・・・1/2袋 (100g)

削り節・・・1 袋

三杯酢・・・大さじ 2



<1人分>
エネルギー/ 44 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

【作り方】

① にがうりを半分に切ってわたを取り、薄く切る。



② にがうりともやしを、電子レンジで30秒加熱する。



③ ②を削り節と三杯酢で和える。



レンジで加熱後、水分が出るので、水分を切ってから三杯酢を加えると、味がなじみやすくなります。





にがうりと人参の カニカマ卵とじ



<材料3人分>

- にがうり・・・・・・・・小 1本 (100g)
- 人参・・・・・・・・・・1/3 本 (50g)
- カニ風味かまぼこ
・・・・・・・・ロング2本 (40g)
- 鶏がらスープの素・・小さじ 1
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
- 卵・・・・・・・・・・・・・・1個



<1人分>
エネルギー/ 88 kcal 食塩相当量/ 0.8 g

【作り方】

- ① にがうりを半分に切ってわたを取り、薄く切る。
- ② 人参をピーラーで薄く切る。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、にがうり、人参を炒め、火が通ったらカニ風味かまぼこを加える。
- ④ 鶏がらスープの素で味付けをし、卵でとじる。

