



かぶとハムのマスタードマリネ

レシピのポイント：かぶの葉まで使った無駄のないレシピです！はちみつの優しい甘さで子どもにも食べやすいのが特徴です。

野菜量 85g



(2人分)

料理名	食品名	概量	分量
かぶとハムのマスタードマリネ	かぶ	1と1/2個	120
	かぶの葉	小1/2個分	30
	にんじん	1/10本	20
	ハム	2枚	30
	酢	小さじ2と2/3	16
	砂糖	小さじ2	6
	はちみつ	小さじ2/3弱	5
	粒入りマスタード	A 小さじ2/3	4
	オリーブ油	少々	
	塩	少々	
濃口醤油	小さじ1/6	1	



1 かぶは皮を厚めにむき、2mm厚さのちょう切りにする。かぶの葉は2cm幅に切る。人参はスライサーで3cm長さの千切りに切る。ハムは1cm幅の短冊切りにする。



2 ボウルにAをよく混ぜてマリネ液を作る。



3 ポリ袋に1・2を入れよく揉みこみ、袋の空気を抜いて冷蔵庫で30分程度漬ける。
4 器に盛りつける。

栄養価 (1人分)

エネルギー70kcal たんぱく質3.8g 脂質1.5g 炭水化物17.1g 食塩相当量1.1g

調理時間はたったの10分！



根菜の塩きんぴら

レシピのポイント：いつものきんぴらとは一味違った塩味のきんぴらです。さっぱりとした仕上がりになります。

野菜量 100g



(2人分)

料理名	食品名	概量	分量
根菜の塩きんぴら	れんこん	大1/2本	100
	ごぼう	1/3本	50
	にんじん	1/5本	40
	さやいんげん	2本	10
	ごま油	小さじ1	4
	とうがらし(輪切り)	少々	少々
	酒	小さじ3/5	3
	顆粒中華だし	小さじ2/3	2
	塩	少々	少々
	いりごま(白)	少々	少々



1 れんこんは5mm幅のいちよう切り、ごぼうはさがきにし、酢水にさらし水気をとる。にんじんは千切りにする。さやいんげんはサッと茹で、斜め三等分に切る。

2 フライパンにごま油をひき、唐辛子を炒める。香りが立ったら一度取り出す。



3 1とAの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。

栄養価 (1人分)

エネルギー70kcal たんぱく質3.8g 脂質1.5g 炭水化物17.1g 食塩相当量1.1g

調理時間：15分