

おやこサラダ



- 1人当たり
エネルギー 23kcal
食塩相当量 0.5g

材料（4人分）

ブロッコリー	1束
ブロッコリースプラウト	1パック
昆布茶	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
いりごま	少々

★ 作り方 ★

- ①ブロッコリーは小房に分けて、茹で、昆布茶とオリーブオイルをかけて合わせます。
- ②ブロッコリースプラウトといりごまをかけて、出来上がり。

小松菜の錦びたし



- 1人当たり
エネルギー21kcal
食塩相当量 0.4g

※本来は黄色の菊を使い、錦を表現します。

材料（4人分）

小松菜	160g
にんじん	80g
食用菊（黄色）	10g
干し椎茸	2枚
減塩しょうゆ	20g
酒	10g
だし汁※	100cc

※干し椎茸の戻し汁と合わせます。

★ 作り方 ★

- ①干し椎茸は戻して薄切りにします。戻し汁はとっておきます。
- ②小松菜は色よく茹で、4cm長さに切ります。
- ③にんじんは薄切りにします。
- ④菊は花びらを取り、酢を落としたお湯でさっと茹で水にさらし、水気を切ります。
- ⑤しいたけの戻し汁にだし汁を加えて火にかけて、しいたけとにんじんを少し煮て、醤油、酒で味をつけて冷ましておきます。
- ⑥⑤の漬け汁に、②と④を合わせ、味を含ませたら出来上がり。