



「あと1品の副菜料理」

思い立ったらすぐに作れる♪



オクラとえのきだけの中華和え

材料	分量 (2人分)	作り方
オクラ えのきだけ ☆ごま油 ☆しょうゆ ☆酢 ☆いりごま(白)	8本 100g 小さじ1/2 小さじ1 少々 小さじ1	① オクラは塩をまぶして板ずりし、流水で塩を洗い流す。 ガクとヘタを切り落とし、斜め切りにする。 ② えのきだけは根元を切り落とし、2cm長さに切る。 ③ 耐熱ボウルに①と②を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。 ④ 粗熱が取れたら、☆を加えて和える。

のり和えキャベツ

材料	分量 (2人分)	作り方
キャベツ にんじん ひじき(乾) ホールコーン(缶) ☆鶏がらスープの素 ☆マヨネーズ 焼きのり	2枚(約100g) 30g 小さじ2(約2g) 大さじ2 小さじ1/2 小さじ2 1枚(3g)	① キャベツは洗ってひと口大に切る。 にんじんは皮をむき、2~3mm厚さのいちょう切りにする。 ② ①をゆでて水気を切り、粗熱をとる。 ③ ひじきはたっぷりの水で戻し、沸騰した湯でさっとゆでる。水気を切り、粗熱をとる。 ④ ②をボウルに入れ、③とコーン、☆を入れて和える。 ⑤ 食べる直前に焼きのりをちぎって加え、和える。



バランスのよい食事とは

◇「主食」「主菜」「副菜」をそろえる

◇野菜や海藻類を使った具たくさん汁物をプラスする(第2の副菜)

副菜

野菜、海藻類、きのこ類

主食

ごはん、パン、めん類



主菜

肉・魚・卵・大豆製品

第2の副菜

野菜、海藻類、きのこ類、具たくさん汁物