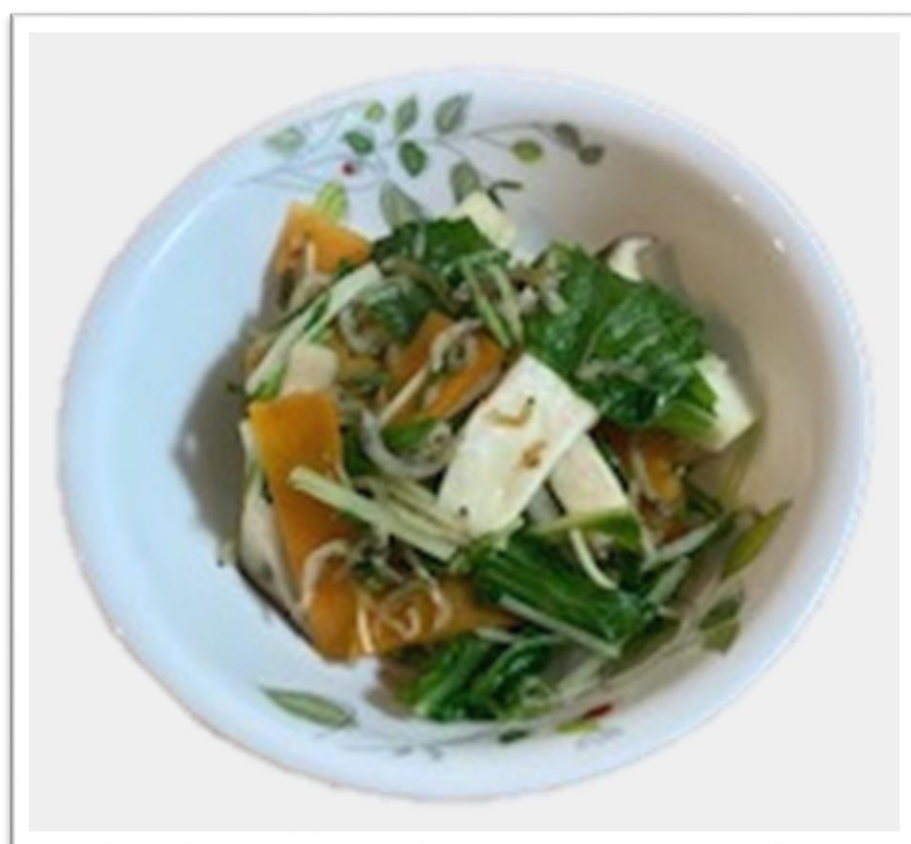


副菜レシピ

葉酸たっぷリエリンギソテー



野菜の他にきのこ類も葉酸が豊富です！切っ
てほぐして冷凍しておく
汁物や炒め物にさっと
使えて便利です。

材料

【2人分】

エリンギ	100g (1袋)
にんじん	20g
水菜	1/2袋
しらす干し	20g
オリーブ油	各 大さじ1
めんつゆ (3倍)	

作り方

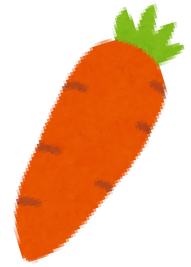
- ①エリンギは洗って、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは、短冊切りにする。
- ③水菜は洗って根を切り落とし、3cmの長さに切る。
- ④フライパンに油を入れ、最初にしらす干しをさっと炒め、いったん別の皿に取り出す。
- ⑤④に①と②を入れ、炒める。火が通ったら水菜としらす干しを入れ、さっと炒め、めんつゆで味付けする。

栄養価 (1人分)

エネルギー	88kcal	炭水化物	7.5g
たんぱく質	5.2g	食塩相当量	1.1g
脂質	5.4g	葉酸	108μg

副菜レシピ

コールスローサラダ



常備菜として多めに作っておくと朝ごはんの付け合わせにも便利です！

材料

【2人分】

作り方

キャベツ	1/6玉 (200g)
にんじん	1/3本 (50g)
塩	少々

マヨネーズ 大さじ1・1/2

A レモン汁 小さじ1

砂糖 小さじ1

- ①キャベツとにんじんは、千切りにする。
- ②ボウルに①と塩少々を入れ、塩もみする。そのまま15分ほどおく。
- ③②の水気をしっかり絞り、Aの調味料と和える。

栄養価 (1人分)

エネルギー	102kcal	炭水化物	9.6g
たんぱく質	1.6g	食塩相当量	0.3g
脂質	7.0g	葉酸	84μg

副菜レシピ

豆乳味噌スープ



具材多めのスープ
です！豆乳を使う
ことで普段のみそ
汁より減塩になり
ます。

材料

【2人分】

豚肉しゃぶ しゃぶ用	80g
白菜	80g
にんじん	30g
しめじ	60g
冷凍ほうれん草	60g
無調整豆乳	1/2カップ
みそ	大さじ1
水	1カップ

作り方

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは、短冊切りにする。
- ③しめじは、石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ④白菜は1cm幅に切る。
- ⑤鍋に水1カップの水を入れ、①と②を入れて煮る。
にんじんがやわらかくなったら、③と④を入れ、
さらに煮る。
- ⑥⑤に冷凍ほうれん草を入れ、ひと煮立ちしたら火
を止め、みそを加える。
- ⑦最後に豆乳を加え、沸騰させないようにひと煮立ち
させ、火を止める。

栄養価（1人分）

エネルギー	137kcal	炭水化物	9.3g
たんぱく質	13.1g	食塩相当量	1.1g
脂質	5.8g	葉酸	93μg