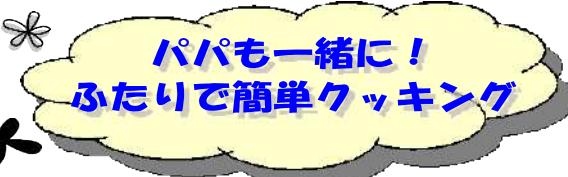




プレママ・パパセミナー



パパも一緒に！
ふたりで簡単クッキング

切干大根のごま酢あえ

(材料：家族3人分)

切干大根	15g
ひじき	3g
青じそ	5枚
すりごま	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1
薄口醤油	小さじ2
だし汁	大さじ1



作り方

切干大根は水で戻し、熱湯にくぐらせ、食べやすい長さに切る。ひじきは水で戻し、熱湯にくぐらす。青じそはせん切りし、水にさらす。
材料の水気をしっかりきり、すりごまと調味料で和える。

(1人分)
エネルギー：38kcal、食物繊維：1.8g、食塩相当量：0.6g

ワンポイント

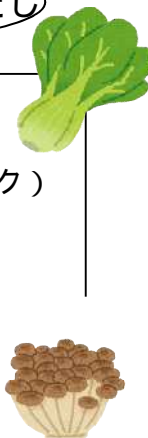
切干大根やひじきは不足しがちな栄養素もたくさん含んでいます。さらに、保存ができるので、常備しておくといいですね。



小松菜としめじの煮びたし

(材料：家族3人分)

小松菜	300g
しめじ	50g (1/2パック)
ちりめんじゃこ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
だし汁	1カップ



作り方

小松菜はよく洗い、根元を切り落として、4cmの長さに切る。
しめじは、ほぐす。
鍋にだしと調味料を入れて煮立て、小松菜としめじとちりめんじゃこを入れ、5分ほど煮る。

アレンジ

じゃこをさくらえびに変えても美味しいよ！

(1人分)
エネルギー：40kcal、食物繊維：2.5g、食塩相当量：0.8g

かぼちゃとお豆のサラダ

(材料：家族3人分)

かぼちゃ	100g
れんこん	50g
ミックスビーンズ	80g
粉チーズ	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々



サラダ菜 適宜

作り方

かぼちゃはよく洗い、1.5cm角に切る。れんこんは、いちょう型に薄切りする。
耐熱容器に、かぼちゃとれんこんを入れ、水大さじ1を入れ、ラップをして(両端は少しあけておく)、レンジで3、4分加熱する。
ミックスビーンズはさっと洗う。
材料の水気を切り、ボウルに入れ、調味料を加えて混ぜる。
サラダ菜を敷いて、お皿に盛る。

(1人分)
エネルギー：141kcal、食物繊維：3.5g、食塩相当量：0.1g

簡単な「だし」の紹介

水1ℓに5cm角の昆布をつけておくだけ！半日後くらいから使えます。(干しいたけを入れると、さらにうま味UP)煮物、和え物など何にでも使えて便利です。
冷蔵庫で保存し、3日くらいで使いきって下さい。