

三色ごまあえ
62キロカロリー 食塩0.5g

カブときゅうりの甘酢づけ
52キロカロリー 食塩0.8g

アスパラガスとチーズの肉巻き
392キロカロリー 食塩0.6g

食塩 2g レシピ 第1弾

✓ アスパラガスとチーズの肉巻き

✓ 三色ごまあえ

豚ロース薄切り肉 80g
アスパラガス 4本
人参 1 / 8本
スライスチーズ 1枚
焼きのり 1 / 4帖
サラダ油 小さじ2

ほうれんそう 1把
もやし 1 / 6袋
人参 1 / 4本
すりごま 小さじ2
めんつゆ 小さじ1

*材料は1人分です。

✓ カブときゅうりの甘酢づけ

かぶ 1 / 2個
きゅうり 1 / 4本
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
塩（塩もみ用） 適宜

全部で 食塩1.9g

作り方

作りかた簡単！！

✓ アスパラガスとチーズの肉巻き

- ① アスパラガスは、ピーラーで皮をむいてサッと茹でる。
- ② 人参はピーラーで皮をむき、アスパラガスと同じ長さと同太さのものを2本準備し、ラップでくるんで電子レンジでチンする。
- ③ 豚ロース薄切り肉をラップの上に並べる。
- ④ そこへ、スライスチーズ、焼きのり、アスパラガス、人参の順番でのせていき、形を整える。
- ⑤ 最後にラップでくるむようにして豚ロース肉で巻き上げる。
- ⑥ フライパンに油をしき、豚ロース肉を焼く。焼き目が付いたら完成！！

✓ かぶときゅうりの甘酢づけ

- ① かぶは、ピーラーで皮をむき、4等分にカットし半月切りにする。
- ② きゅうりはよく洗い、小口切りにする。
- ③ それぞれ、塩もみをする。
- ④ 酢と砂糖を合わせ（甘酢）、電子レンジで加熱する。
- ⑤ 塩もみしたかぶときゅうりを水洗いし、塩もみに使用した塩を洗い流す。
- ⑥ そこへ甘酢を加えて馴染ませる。

✓ 三色ごまあえ

- ① フライパンに水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら、もやし、ほうれんそうの順でゆでる。
- ③ 人参は、短冊切りにしてお皿にのせてラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ④ ほうれんそう、もやしは水けを絞り、人参と合わせる。そこへ、すりごま、めんつゆを加えてよくなじませる。



こちらの料理に、ごはん茶わん1膳（150g）と旬のフルーツ（例えばキウイ1個）を追加して完成です。