

ヨーグルト白和え			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	野菜量
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
			56	4.4	1.5	119	1.8	0.7	80
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
水切りヨーグルト	50	小さじ2 小さじ2/3	① ヨーグルトは、水切りしておく。 ② ほうれん草は茹でて、3cm長さに切り、水気を絞る。 にんじんは3cm長さの短冊切りにし、茹でて、水気をきる。 ③ 白ごまは軽く香りが出るまで、炒り、すり鉢で軽くつぶす。 ④ ③に白みそと水切りヨーグルト、しょうゆを加える。 ⑤ ②の野菜と和えて、器に盛り付ける。						
ほうれん草	140		<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>減塩ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルトの旨味と酸味、塩分の少ない白みそで減塩 ・カリウムの多いごまで余分なナトリウムを排出 </div>						
にんじん	20								
白みそ	12								
濃口しょうゆ	4								
白ごま	2								

かぼちゃのキャラメリゼ			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	野菜量
			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
			98	1.2	3.4	10	0.3	0.1	60
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
かぼちゃ	120	大きじ1 大きじ1弱	① かぼちゃは種をとり、ラップをかけ、電子レンジにかける。 (600W 100g1分目安・大きさや厚みにより、調整する) ② ①を一口大に切る。(2~3cm角) ③ 弱火にかけたフライパンで、バターを溶かす。 ④ ③に砂糖を加えて、砂糖が溶けて少しだけ茶色くなり、 泡が細かくなれば、②をからめて、火をとめる。						
バター(有塩)	8		<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>減塩ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カリウムの多いかぼちゃで余分なナトリウムを排出 </div>						
砂糖	12								