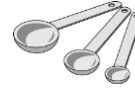


メニュー

- ◆餃子めし
- ◆豆腐の野菜あんかけ
- ◆かぼちゃサラダ



【1人1食分の栄養価】

エネルギー：563Kcal / たんぱく質：17.7g / 脂質：15.1g / 炭水化物：87.6g / 塩分：2.1g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう!

☆計量スプーン ・大さじ 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml)
☆計量カップ 200cc (ml) <参考>1合は180cc (ml) です。

■ 餃子めし

材料	分量(1人分)
米	75g
水	112ml
豚ひき肉	13g
おろし生姜(チューブ入り)	小小さじ1/2
かんぴょう(乾)	2.5g
干し椎茸(スライス)	1g
にら	5g
しょうゆ	小小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1/4
酢	大さじ1/4

- 1 米は洗って、分量の水につけておく。
- 2 フライパンに、豚ひき肉とおろし生姜を入れ、パラパラになるまで炒める。
- 3 調理ハサミで、干し椎茸は5mm幅、かんぴょうは1cm幅に切る。
- 4 炊飯器に1, 2, 3, 鶏がらスープの素, 酒, 酢を入れて、鶏がらスープの素が溶ける程度に軽く混ぜたら、すぐに炊く。
- 5 にらを5mm幅に切り、しょうゆと混ぜておく。
- 6 炊き上がったら、5を加えて全体を混ぜる。

【1人分の栄養価：エネルギー319Kcal/たんぱく質7.5g/脂質3.0g/炭水化物62.0g/塩分0.6g】

■ 豆腐の野菜あんかけ

材料	分量(1人分)	
木綿豆腐	100g	
油	小さじ1/2	
チンゲン菜	50g	
玉ねぎ	30g	
しめじ	20g	
人参	10g	
ごま油	小さじ1/2	
A	だし汁	60ml
	しょうゆ	小さじ1弱
	塩	小小さじ1/6
	砂糖	小さじ1
桜えび	0.2g	
片栗粉	小さじ1	
	水	小さじ1・小小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 木綿豆腐は2～3つに切り、押し豆腐にして水気を切る。
- 2 チンゲン菜は一口大に切り、葉と葉先に分けておく。玉ねぎはくし型に切り、人参は短冊切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- 3 フライパンに油を熱し、1の豆腐にきれいな焦げ目がつくように両面を焼き、器に取り出す。
- 4 3のフライパンにごま油を足し、2のチンゲン菜の葉先以外の野菜をさっと炒めてAを加える。
- 5 4がある程度煮えたら、チンゲン菜の葉先、桜えびを加えてさっと煮て最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止める。
- 6 3の豆腐に5をかける。

【1人分の栄養価：エネルギー159Kcal/たんぱく質8.8g/脂質8.4g/炭水化物13.3g/塩分1.4g】

■ かぼちゃサラダ

〈作り方〉

材料	分量（1人分）	
かぼちゃ	50g	
干しぶどう	2g（3～4粒）	
A	すりごま（白）	小さじ1/3g
	マヨネーズ	小さじ1
	プレーンヨーグルト	小さじ1

- 1 かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで2～3分程度加熱する。
- 2 干しぶどうはさっと湯に通し、水気をふき取る。
- 3 1, 2をAで和えて器に盛る。



〔 1人分の栄養価：エネルギー85Kcal/たんぱく質1.4g/脂質3.7g/炭水化物12.3g/塩分0.1g 〕

野菜を食るといいことがいっぱい！

ビタミン類が多いので、皮膚や粘膜を強くし、身体の抵抗力が高くなるため、病気にかかりにくくなる。

低エネルギーなので、食事の始めに十分に食べて、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防ぐ。

食物繊維が多いので、食後の血糖の上昇を緩やかにする。コレステロールの増加を防ぐ。便通を改善する。

カリウムが多いので、ナトリウムを体外に排泄する手助けをし、血圧の上昇を抑える。

野菜はからだの調子を整え、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ちます。健康のために、野菜料理をしっかりと食べる食生活を始めましょう。



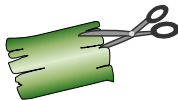
おいしさの決め手！

だしのとり方

昆布 & 削り節

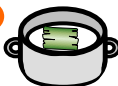
- 材料
- ・昆布がり量 3カップ
 - ・水 4カップ
 - ・昆布… 6g
 - ・削り節… 12g

①



昆布はたたくしぼっためれぶきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れる。

②



鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分～1時間つけてふやかしてから火をかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。

③



沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしぼらなくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。

④



ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。