

新生姜と枝豆のごはん

	材料	1人分	4人分
主食	米	60g	240g
	酒	小1	大1強
	しらす干し	5g	20g
	A 新生姜	5g	20g
	冷凍枝豆 (さやから出して)	10g	40g

- ①米をといで酒を加えて水加減をし、30分ほど浸水しておく。
- ②Aのしらす干しとみじん切りにした新生姜を加えて、炊飯する。
- ③冷凍枝豆はさやから出して、熱湯をかけておく。
- ④ご飯が炊きあがったら、枝豆を混ぜる。



豚しゃぶのゴマダレかけ

	材料	1人分	4人分	
主菜 + 副菜	豚もも薄切り (脂無し)	60g	240g	
	B	酒	小1	大1強
		片栗粉	3	大1と1/2
	C	生姜	適宜	適宜
		酒	大1	大2と1/2
	D	練りごま	大1/2	大2
		豆板醤 (好みで調整する)	少々	小1弱
	副菜	めんつゆ (4倍濃縮)	小1	大1強
		すりごま	小1	大2強
		牛乳	大1/2	大2
		みず菜	20g	80g
		きゅうり	30g	120g
		プチトマト (1人2.5個くらい)	30g	120g
コーン缶		10g	40g	

- ①豚もも薄切りを3～4cm幅に切り、Bを加えてもみ込む。
- ②大きめの鍋に水とCを入れて沸かす。豚もも肉をゆでて、ゆで
- あがったら冷水にとって冷まし、しっかりと水けを切っておく。
- ③みず菜は洗って水けを切って3cm長さに切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにして混ぜる。
- ④プチトマトは洗って半分に切る。
- ⑤Dの材料を上から順に加えて滑らかになるまで混ぜて、ごまだれを作る。
- ⑥③をお皿に広げ、真ん中に豚肉をのせ、プチトマトとコーンを飾り、ごまだれをかける。

※豆板醤は好みで量を加減する



ひじきとサクラエビのサラダ

	材料	1人分	4人分	
副菜	芽ひじき	4g	16g	
	玉ねぎ	15g	60g	
	サクラエビ	1.5g	6g	
	酢	油	小1弱	大1
		しょう油	小1/2	大1/2
	E	砂糖	小1/2	小1
		塩 (ひとつまみ)	0.2g	0.8g

- ①ひじきは15分程度水につけて戻す。お湯を沸かして、さっと火を通し、ザルにあけて冷ます(水につけない)。
- ②玉ねぎは薄切りにして水につけておく。辛みが取れたら、キッチンペーパーで水けを絞る。
- ③Eを混ぜ合わせドレッシングを作り、材料をすべて入れて、よく和える。



きくらげの味噌汁

	材料	1人分	4人分
副菜	きくらげ	2g	8g
	なめこ	15g	60g
	小松菜	20g	80g
	木綿豆腐	30g	120g
	だし汁	150g	600g
	味噌	大1/2弱	大2弱

- ①きくらげは水で戻して千切り、なめこは水洗い、小松菜は洗って適当な大きさに切り、豆腐は小さめのサイコロ切りにする。
- ②だし汁にきくらげを入れて火にかけて、沸騰したら他の材料を入れて、火が通ったら味噌をとく。



かぼちゃ白玉

	材料	1人分	4人分
デザート	白玉粉	10g	40g
	スキムミルク	小1強	大2
	かぼちゃ	10g	40g
	ゆであずき缶（加糖）	大1	大3
	牛乳	小1	大1と1/2

- ①かぼちゃは種をとり、適当な大きさに切り、電子レンジにかける。柔らかくなったら、皮をむく。
- ②白玉粉はふるい、スキムミルク、かぼちゃを加えて、耳たぶの硬さになるくらいまでこねる。硬かったら、水を少しずつ加える。
- ③②を1人3個で人数分に丸めて真ん中をつぶし、沸騰したお湯でゆでる。浮き上がって1分くらいしたら、水を張ったボールにとり冷まして、ざるにあげ、水けをきる。
- ④白玉を小鉢に盛り、ゆであずきを上にのせ、牛乳をかける。



	枝豆ごはん	豚しゃぶサラダ	ひじきと桜エビのサラダ	きくらげの味噌汁	かぼちゃ白玉	合計
エネルギー (kcal)	247	219	52	49	86	653
たんぱく質 (g)	7.0	16.8	1.8	4	2.5	32.1
脂質 (g)	1.5	10.5	3.2	1.5	0.3	17.0
炭水化物 (g)	47.9	11.7	4.8	6.4	17.8	88.6
カルシウム (mg)	38	208	90	87	44	467
食塩相当量 (g)	0.3	0.9	0.7	0.6	0.1	2.6
野菜・海藻・きのこ類 (g)	15	90	19	37	10	171

