

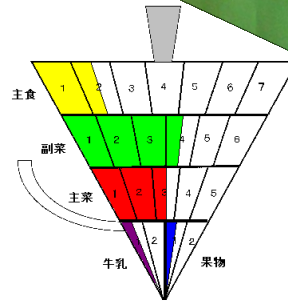
～ 彩り豊かなヘルシーメニュー ～

本日のメニュー

- ごはん
- じゃがいもとコーンのスープ
- 豆腐ハンバーグ
- ほうれん草ののりわさびあえ
- ミルク寒天と果物の紅茶シロップかけ



カロリー	脂質	塩分
663kcal	15.2g	3.3g



ごはん 主食 1.5 つ

カロリー	脂質	塩分
235kcal	0.4g	0g



★材料★ (2人分)

ごはん 280g

■作り方

①米を洗い 30 分水に漬け分量通りの水で炊く。

じゃがいもとコーンのスープ 副菜 1 つ 牛乳 0.5 つ

カロリー	脂質	塩分
93kcal	1.7g	0.9g



★材料★ (2人分)

じゃがいも 70g (正味)	コーンクリーム (缶) 60g
たまねぎ 40g	低脂肪牛乳 100cc
油 小さじ 1/2	塩、こしょう 少々
水 200cc	パセリ 適量
鶏ガラスープの素 小さじ 1	

■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて 1～1.5 cm角に切り、水にさらす。
- ②たまねぎはみじん切りにして油で炒め、水 200 cc と鶏ガラスープの素を入れる。
- ③水気を切ったじゃがいもを②に入れ、弱火で煮る。
- ④じゃがいもがやわらかくなったらコーンクリーム (缶) を入れ、ひと煮立ちさせたら牛乳を加えて塩、こしょうで味を調える。
- ⑤スープを皿によそい、パセリを散らす。

豆腐ハンバーグ 副菜 1.5つ 主菜 2.5つ

カロリー	脂質	塩分
233kcal	11.9g	1.7g



★材料★ (2人分)

木綿豆腐	100g	パプリカ(黄色)	20g
麩	10g	ブロッコリー	30g
牛乳	大さじ2	ミニトマト	30g
長ネギ	60g	《みぞれ酢》	
鶏ひき肉	100g	胡瓜	100g
マヨネーズ	大さじ1/2	酢	大さじ1と1/2
オイスターソース	小さじ1	塩	小さじ1/4
鶏ガラスープ	小さじ1	砂糖	大さじ1/4
サラダ油	大さじ1/2		

■作り方

- 豆腐は重しをのせて水切りする。
- 麩をポリ袋に入れて麺棒でたたいて砕き、牛乳に浸して10分程おく。
- 長ネギは白い部分を白髪ネギにし、残りをみじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉とマヨネーズを入れて、粘り気がでるまで混ぜる。
- ④に豆腐、みじん切りの長ネギ、麩を加えて混ぜる。
- ⑤にオイスターソースと鶏ガラスープを入れさらによく混ぜる。
- ⑥を小判形に整えフライパンに油を敷き、きつね色に焼く。
- 付合わせを作る。
パプリカ……1~1.5cm角に切って茹でる。
ブロッコリー…小房に分けて茹でる。
ミニトマト……へたを取って輪切にする。
- みぞれ酢は、胡瓜の皮をむき、すりおろして水気を少し取り除き、酢、塩、砂糖と一緒に混ぜる。
- 大皿にハンバーグをよそい⑧のみぞれ酢をまわりに添える。付合わせの野菜も彩りよく添える。最後に白髪ネギをハンバーグの上に飾る。



ほうれん草ののりわさび和え 副菜 1つ

カロリー	脂質	塩分
41kcal	1.0g	0.7g



★材料★ (2人分)

ほうれん草	100g	練わさび	小さじ1/3
ブナピー	30g	きざみのり	2g
人参	20g	すりごま(白)	小さじ1
麵つゆ(2倍濃縮)	大さじ1強		

■作り方

- ほうれん草は茹でて水にさらしてしぼり、3cmの長さに切る。
- ブナピーは石付きを取り、小房に分けさっと茹でる。
- 人参は長さ3~4cmの千切りにし、茹でる。
- 麵つゆに練りわさびを加えよく混ぜる。
- ほうれん草、ブナピー、人参を④で和える。最後にきざみのりとすりごまをさっと混ぜて器に盛る。

ミルク寒天と果物の紅茶シロップかけ 果物 0.5つ

カロリー	脂質	塩分
61kcal	0.2g	0g



★材料★ (2人分)

粉寒天	0.7g
水	100cc
砂糖	10g
牛乳	40cc
バニラエッセンス	少々
キウイフルーツ	40g
柿	40g

《シロップ》

水	40cc
紅茶葉 (アールグレイ)	1g
砂糖	5g
ミント	適宜

■ 作り方

- ①濃いめに入れた紅茶に砂糖を加えシロップを作って冷やしておく。
- ②鍋に寒天と砂糖を入れてよく混ぜ合わせて水を加える。火にかけて沸騰したら、1~2分沸騰させて寒天を煮とく。
- ③火からおろした②に牛乳を加える。粗熱がとれたらバニラエッセンスを加え容器に流して冷やす。
- ④キウイフルーツと柿は皮をむき、縦に薄く楕円形に切る。
- ⑤器にさいの目に切ったミルク寒天を入れ、キウイフルーツと柿を飾る。
- ⑥⑤に紅茶シロップを注ぎ、ミントを上のにせる。

