

初夏に野菜たっぷり

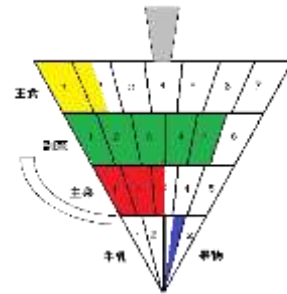
～召しあがれ



本日のメニュー

- 竹の子ご飯
- 和風ロールキャベツ
- 手作りナムル
- 野菜味たっぷりスープ
- 寒天のフルーツ寄せ

カロリー	脂質	塩分
616kcal	16.8g	3.4g



竹の子ご飯 主食 1.5つ

カロリー	脂質	塩分
216kcal	1.1g	0.6g



★材料★ (2人分)

米	110g
だし汁	150ml
ゆでたけのこ	40g
油揚げ	3.5g
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
塩	少々
木の芽	適宜

■作り方

- ①米をといで30分水につけておく
- ②ゆでたけのこはいちょう切にする
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、粗みじん切りにする
- ④文化鍋に水を切った米とだし汁、酒、薄口しょうゆ、塩を入れて軽く混ぜ、上に具材をのせて炊く
- ⑤ご飯が炊きあがったら、全体を軽くかき混ぜる。ご飯を器によそい、上に木の芽を飾る



和風ロールキャベツ 副菜2つ 主菜2.5つ

カロリー	脂質	塩分
188kcal	6.5g	1.9g



★材料★ (2人分)

薄めの葉キャベツ	中4枚 (240g)		
芽ひじき (乾燥)	2g (戻して20g)		
木綿豆腐	100g		
鶏ムネひき肉	100g		
人参	10g (薄切り4枚分)		
ごぼう	15g		
塩	少々	}	中華スープの素 2g
酒	小さじ1		だし汁 350ml
しょうゆ	小さじ1/2		酒 小さじ1
片栗粉	小さじ1		しょうゆ 大さじ1
			みりん 小さじ1
			<水溶き片栗粉>
			片栗粉 小さじ1と1/2
			水 大さじ1

■作り方

- ①キャベツは葉を1枚ずつはがしてしんなりするまで茹でる。ザルにあげて水気をきり、芯の厚みは取る。ひじきは水で戻し、水気をきる
- ②豆腐は耐熱皿にペーパータオルを敷いておき、ラップをかけず電子レンジに2~3分かけて水切りする。取り出して冷ましておく
- ③人参は千切り、ごぼうはみじん切にして水にさらす
- ④ひき肉に塩を加えて粘りが出るまでよく練り、酒・しょうゆ・片栗粉を混ぜる。戻したひじき、豆腐、人参、水気を切ったごぼうを加えて四等分にする
- ⑤キャベツを広げ④の一つを手前に置き、手前からきっちりと包み、最後はつまようじで留める
- ⑥鍋にロールキャベツを並べ(a)を入れ、蓋をして火にかける。煮立ってきたら弱火にして30分煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける(盛り付ける前によろじは取り除く)

手作りナムル 副菜1つ

カロリー	脂質	塩分
62kcal	4.6g	0.5g



★材料★ (2人分)

もやし	85g	}	ごま油	小さじ2
人参	20g		にんにく	1g (すりおろし)
豆苗	55g		しょうゆ	小さじ1
			白ごま	小さじ1
			豆板醤	少々
			(辛めがよければ少し足す)	

■作り方

- ①人参は千切り、豆苗は根を切り落とし5cmの長さに切る
- ②たっぷりの湯を沸かした鍋に、人参・豆苗・もやしの順に入れ、さっと湯がく。冷水にとり、水気をしっかりしぼる
- ③混ぜ合わせた(a)で和える

野菜味たっぷりスープ 副菜2つ



カロリー	脂質	塩分
103kcal	4.5g	0.4g

★材料★（2人分）

じゃがいも	40g	トマト水煮缶	70g
人参	35g	トマト	40g
玉ねぎ	40g	オリーブ油	小さじ2
セロリ	15g	塩・コショウ	少々
かぼちゃ	45g		
		★粉チーズ（お好みで）	



■ 作り方

- ① トマトは皮を湯むきして1cm角に切る。じゃがいも・人参・玉ねぎ・筋をとり除いたセロリを1cm角に切る。かぼちゃはワタを取り1.5cm角に切る
- ② 鍋にオリーブ油を熱して①のトマト以外の野菜を加え中火でじっくり炒め、塩・コショウをふる
- ③ 水1と1/2カップ（300ml）、トマト水煮缶・トマトを加え、あくを取り弱火で30分程煮込む
- ④ 器に盛り、粉チーズをふる（お好みで）



寒天のフルーツ寄せ 果物0.5つ



カロリー	脂質	塩分
47kcal	0.1g	0g

★材料★（2人分）

キウイ	40g
グレープフルーツ	50g
オレンジ	40g
粉寒天	1.5g
水	150ml
砂糖	3g
ハチミツ	10g
白ワイン	小さじ1
レモン汁	2ml

■ 作り方

- ① キウイは皮をむき厚さ5mmに切る。グレープフルーツ・オレンジは果肉を出して一口大に切る
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて強火にかけ混ぜながら溶かす。煮立ったら火を弱め、1分ほど煮る。砂糖と蜂蜜を加えて煮溶かし、白ワインを入れてひと煮立ちさせたら火を止める
- ③ 粗熱が取れたらレモン汁を加え、とろみがついてきたら①を加えて手早く混ぜ合わせる
- ④ 器の内側を水で濡らし、③を注ぎ入れフルーツを均等に入れ、冷蔵庫で冷やし固まったら食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フルーツの皮をそぎ切りにしてゼリーの上に添える