

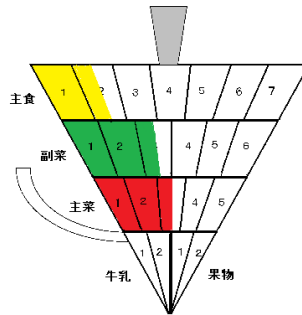
# お腹の中から福は内



## 本日のメニュー

- いり大豆ご飯
- のっぺ汁 (のっぺい汁)
- 豚肉の七味みそ焼き
- たくあんの醤油麴和え
- 抹茶寒天

カロリー	脂質	塩分
640kcal	17.6g	3.2g



いり大豆ご飯 主食 1.5つ 主菜 0.5つ



カロリー	脂質	塩分
274kcal	1.5g	0.5g

### ★材料★ (2人分)

米	140g
煎り大豆	20g
塩昆布	6g
酒	大さじ 1/2

### ■作り方

- ①米はといて 30 分水につけた後、水を切っておく。
- ②米に煎り大豆・塩昆布・酒・水を加え炊き上げる。



ご飯を炊くときの基本的な水の量は、米の 1.2~1.3 倍です

のっぺ汁 (のっぺい汁) 副菜 1.5 つ



カロリー	脂質	塩分
43kcal	0.5g	0.8g

★材料★ (2人分)

里芋 1個  
 人参 30g  
 大根 40g  
 油揚げ 1枚  
 こんにゃく 2/3枚  
 長ネギ 2/3本

水 400ml  
 顆粒だし 小さじ1  
 塩 2g  
 醤油 小さじ1  
 ≪水溶き片栗粉≫  
 片栗粉 小さじ1  
 水 小さじ2

■作り方

- ①里芋は、皮をむき厚さ1cm位の輪切りにする。
- ②人参・大根・こんにゃくは、それぞれ長さ4cmの短冊切りにする。
- ③油揚げは、角切りにし、湯通しして油ぬきをする。
- ④長ネギは、斜め切りにする。
- ⑤こんにゃくは、沸騰した湯に通し、アク抜きをする。
- ⑥鍋に顆粒だしと水を入れ、人参・大根を加え、火にかける。
- ⑦里芋・こんにゃくを加え、具に火が通ったら塩・醤油で味付けする。
- ⑧油揚げを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨最後に長ネギを加えて火を止める。



豚肉の七味みそ焼き 副菜 0.5 つ 主菜 2 つ



カロリー	脂質	塩分
239kcal	14.6g	1.5g

★材料★ (2人分)

豚肩ロース肉 140g  
 長ネギ 5cm  
 チンゲン菜 50g  
 七味唐辛子 適宜  
 サラダ油 小さじ1

≪漬け込み調味料≫  
 みそ 大さじ1  
 酒・みりん 各大さじ1  
 砂糖 大さじ1/2  
 醤油 小さじ1/2  
 ごま油 小さじ1/2

■作り方

- ①豚肩ロース肉を漬け込み調味料に浸ける。七味唐辛子を振り、冷蔵庫で2~3分ねかせる。
- ②長ネギは、白髪ネギにする。
- ③チンゲン菜は、一枚ずつはがし、水洗いした後、縦半分に切る。
- ④フライパンに、サラダ油小さじ1と水100mlを入れて火にかけ沸騰したら、③を入れて茹でる。
- ⑤①の肉の汁気を切ってからフライパンに並べ、アルミホイルをかぶせて弱火で両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑥皿にチンゲン菜を敷き、肉を盛りつけたら上に白髪ネギをのせる。

たくあんの醤油麹和え 副菜 0.5つ

カロリー	脂質	塩分
28kcal	0.9g	0.4g



★材料★（2人分）

たくあん	30g	白ごま	3g（小さじ1）
菜の花	30g	醤油麹	大さじ1
人参	15g		

■作り方

- ①たくあんは、長さ3cmの千切りにする。水洗いし塩抜きする（20分）。
- ②人参は、千切りにし湯通しする。
- ③菜の花は、茹でて長さ3cmに切る。
- ④全部の材料を合わせ、醤油麹で和える。



抹茶寒天

カロリー	脂質	塩分
56kcal	0.1g	0g



★材料★（2人分）

粉寒天	1.5g
抹茶	1.5g
ゆで小豆（缶）	20g
砂糖	20g
水	170ml

■作り方

- ① 鍋に粉寒天と砂糖を入れて良く混ぜる。
- ② 抹茶は溶ける程度の少量のぬるま湯で良く溶く。
- ③ ①に水 170mlを入れ、良く混ぜてから火にかける。かき混ぜながら 1～2分沸騰させて寒天を煮溶かし、粗熱を取りながら②を加える。
- ④ 型に流し、冷やし固める。
- ⑤ 器に抹茶寒天を盛り、小豆をかける。