



~旬の食材を使い

ヘルシー料理を~



本日のメニュー

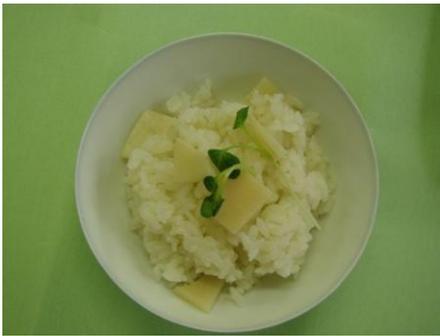
- ・ たけのご飯 ・ かきたま汁
 - ・ 切干大根の甘酢和え
 - ・ しめじ入りつくね 野菜炒めの付け合わせ
 - ・ 牛乳かん
- (1人分)

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
647kcal	35.5g	18.7g	353mg	3.9g



(主食) たけのご飯

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
222kcal	4.7g	0.6g	7mg	0.8g



★材料★ (2人分)

精白米	120g	
たけのこ	50g	
A	だし汁	100cc
	酒	小さじ1/2
	しょう油	小さじ1/2
	こんぶ茶	小さじ1・1/2
刻みのり	少々	

■作り方

- ① 米はといで暫くおく。
- ② たけのこは薄く切って水にさらし、Aの調味料で下煮しておく。
- ③ といだ米を炊飯器に入れ、スイッチをいれる直前にたけのこの煮汁、こんぶ茶を入れて混ぜ、炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら暫くおいて、たけのこを加えて軽く混ぜる。

(副菜) かきたま汁

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
38kcal	2.5g	1.3g	14mg	0.8g



★材料★ (2人分)

えのき茸	1/2袋	塩	小さじ1/4
絹さや	8枚	しょう油	小さじ1/2
卵	1/2個	だし汁	300cc
片栗粉	大さじ1/2		
	水	大さじ1	

■作り方

- ① えのき茸は石付きを取り、長さ半分に切る。絹さやはななめ細切りにする。
- ② 卵は割ほぐし、水溶き片栗粉を加えておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ひと煮立ちしたら①を入れ、塩、醤油で味を整える。
- ④ ②を穴あきお玉を通して鍋に回し入れる。一瞬だけ強火にし、ひと煮立ちするところで火を止める。

(副菜) 切干大根の甘酢和え

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
44kcal	1.5g	0.2g	70mg	0.9g



★材料★ (2人分)

切干大根	20g	たれ	
塩蔵わかめ	5g	酢	大さじ1
セロリ	25g	しょう油	大さじ1/2
かいわれ菜	1/4パック	もどし汁	大さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		塩	少々

■ 作り方

- ①切干大根は熱湯に浸しておく。戻ったら水気を絞り食べやすい長さに切る。(もどし汁は取り置いておく)
- ②わかめは水で洗い、さっと熱湯に通し、1cmの長さに切る。
- ③セロリは筋をとって斜め薄切りにする。かいわれ菜は根を切って2つに切る。
- ④調味料は混ぜ合わせ、①②③と一緒に混ぜ合わせる。時々かき混ぜて味をなじませる。

(主菜) しめじ入りつくね、野菜炒めの付け合わせ



カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
262kcal	22.8g	13.9g	134mg	1.3g

★材料★ (2人分)

つくね

鶏胸ひき肉	160g	たれ	
卵	1/2個	みりん	小さじ2
しめじ	120g	しょう油	小さじ2
青じそ	2枚	片栗粉	小さじ1/2
生姜汁	小さじ1/2	水	大さじ2~2.5
片栗粉	小さじ1		
酒	小さじ1		
サラダ油	小さじ1/3		

★材料★ (2人分)

野菜炒め

厚揚げ	1/4枚
ちんげん菜	大1/2株
人参	15g
しいたけ	2枚
ごま油	大さじ1/4

A: 長ねぎ	2.5cm
にんにく	1/2ひとかけら
しょうが	1/2ひとかけら
B: 酒	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2

■ 作り方

つくね

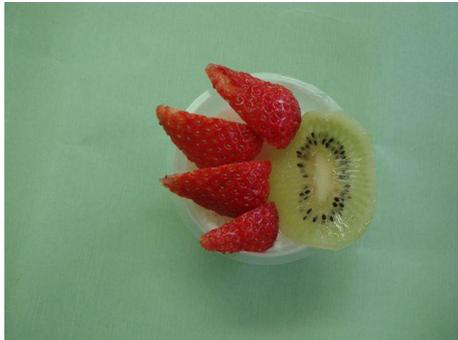
- ①しめじは石づきを除いてざく切りにし、耐熱皿にのせ酒をふりかけ、レンジで2分加熱する。冷ましてから汁けをきる。
- ②鶏胸ひき肉、卵、刻んだ青じそ、しょうが汁、片栗粉、酒と①のしめじを混ぜ合わせる。
- ③たれの材料を混ぜ合わせる。
- ④②を4等分または小型の8等分にし、平たい丸型にする。
- ⑤フライパンにサラダ油をしき④を並べ両面に焼き色をつけ、弱火で火が中までで通るようになる。
- ⑥③のたれを加え煮詰め、つくねに味をからませる。

野菜炒め

- ①厚揚げはざるにのせて熱湯を回しかけて油抜きをする。
- ②ちんげん菜は一口大のそぎ切りにする。人参は薄い半月切り、しいたけは薄切りにする。
- ③Aはみじん切りに。Bは混ぜ合わせておく。
- ④よく熱したフライパンでごま油を熱し、みじん切りにしたAを入れて弱火で香りを出す。これに②の人参、しいたけを先にいれ、その後ちんげん菜を入れてさっと炒める。
- ⑤火が通ったらBの調味料をからませる。

(デザート) 牛乳かん

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
81kcal	4.0g	2.7g	128 mg	0.1g



★材料★ (2人分)

牛乳	1カップ	砂糖	大さじ 2/3
スキムミルク	大さじ 2	キウイフルーツ	1/4 個
粉寒天	小さじ 2/3	いちご	2 個

■ 作り方

- ① 小鍋に牛乳とスキムミルクを入れてよく混ぜる。(スキムミルクを溶かす)
- ② ①に粉寒天を振り入れて、弱火で底から木杓子で混ぜながら5~6分煮て、寒天を煮溶かす。
- ③ その後、砂糖を入れひと煮する。
- ④ 火から下ろして粗熱をとり、水で濡らした型に流して冷やし固める。
- ⑤ 型から出して器に盛りいちごとキウイフルーツの薄切りを添える。