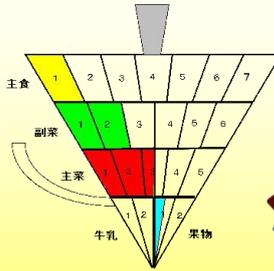


# ～乾物食品を上手に使ってみよう～

## 本日のメニュー

- ・ご飯
- ・巻き巻き高野豆腐
- ・乾燥チャプチェもどき
- ・ツナ缶とわかめの味噌汁
- ・フルーツきんとん



(1人分)

エネルギー	脂質	塩分	食物繊維
630kcal	14.5g	3.5g	7.1g



### ご飯 (主食: 1つ)

エネルギー	脂質	塩分	食物繊維
231kcal	0.6g	—	0.3g



#### ★材料★ (2人分)

精白米 130g



#### ■作り方

①米を洗い30分水に漬け分量通りの水で炊く。

### 巻き巻き高野豆腐 (副菜: 0.5つ 主菜: 2.5つ)

エネルギー	脂質	塩分	食物繊維
192kcal	9.8g	1.5g	0.9g



#### ★材料★ (2人分)

高野豆腐	1個	A {	水	大さじ2
豚もも薄切り	100g		醤油	大さじ1
サラダ油	小さじ1		みりん	大さじ1/2
小麦粉	適量		酒	大さじ1/2
いんげん	20g		砂糖	小さじ1
人参	20g		酢	小さじ2
レタス	2枚		油	小さじ1
ミニトマト	2個			

#### ■作り方

- ①高野豆腐は水で戻し軽くしぼる。1枚を横6等分にし、さらに厚さを半分にする。
- ②ボウルにAの調味料を入れ①を5分ほど漬けた後、軽くしぼる。
- ③人参は高野豆腐の長さに合わせて5mmの拍子木に切る。いんげんと人参を固めに茹でる。
- ④②に、人参といんげんをはさみ豚肉で巻く。小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油を熱し④を入れて両面をこんがり焼く。Aの調味料をまわし入れ絡める。レタスとミニトマトをそえ盛り付け、煮汁をかける。

## 乾燥チャブチェもどき (副菜:1つ)

エネルギー	脂質	塩分	食物繊維
98 kcal	3.4 g	0.8g	3.7g



### ★材料★ (2人分)

水	130 cc	緑豆春雨	15g
ごま油	小さじ 1/2	人参	30g
酒	大さじ 1/2	ピーマン (小)	1個
干しシイタケ	小 2枚 (4g)	ニンニク	1/2片
切干大根	7.5g	中華だしの素 (顆粒)	小さじ 1/2
芽ひじき (乾燥)	大さじ 1/2 弱	しょう油	小さじ 1
桜エビ	大さじ 1/2	白すりごま	大さじ 1



### ■ 作り方

- ①鍋に水、ごま油、酒を入れ中火にかける。
- ②手で小さくちぎった干しシイタケ、洗ってざく切りにした切干大根、水洗いしたひじきと桜エビを入れる。煮立ったら弱火にして乾物が柔らかくなる迄煮る。
- ③みじん切りにしたニンニク、細切りにした人参を加える。少し時間をおきピーマンの細切りを加える。最後に水にくぐらせ適当な長さに切った春雨を加える。
- ④春雨が柔らかくなってきたら、中華だしの素、しょう油を入れ、汁気がなくなるまで炒める。最後に白すりごまを、半分は全体に混ぜ残りは器に盛り付けてからふりかける。

## ツナ缶とわかめの味噌汁 (副菜:0.5つ)

エネルギー	脂質	塩分	食物繊維
30kcal	0.6g	1.2g	0.9g



### ★材料★ (2人分)

ツナ缶 (水煮)	1/3 缶 (80g 入り)	水	300 cc
大根	40g	味噌	小さじ 2 と 2/3
乾燥わかめ	1g		
かいわれ大根	1/6 パック		

### ■ 作り方

- ①大根は千切りにする。かいわれ大根は水洗いし、3等分の長さに切る。
- ②鍋に水 300 cc と大根を入れしんなりするまで煮る。
- ③②にツナ缶、わかめを加えさっと煮て、味噌を加える。
- ④器によそい、かいわれ大根を散らす。

## フルーツきんとん (果物:0.5つ)

エネルギー	脂質	塩分	食物繊維
79kcal	0.1g	—	1.3g



### ★材料★ (6人分)

さつまいも	230g (正味 150g)	パイナップル (缶詰)	1枚
砂糖	20g	りんご	1/3 個 (90g)
スキムミルク	大さじ 1 と 1/2	キウイ	1 と 1/2 個 (180g)

### ■ 作り方

- ①さつまいもは厚めに皮をむき適当な大きさに切り水にさらす。ひたひたの水で柔らかくなる迄煮る。
- ②①をつぶし砂糖、スキムミルクを入れ火にかけて練り広げ冷ます。
- ③キウイは6人分を輪切りにし、残りを粗みじんに切る。りんごは皮ごと粗みじんに切る。パイナップルも同じ大きさに切る。②と和える。
- ④③をサランラップにのせて茶巾に絞り、キウイの輪切りにのせる。