

副菜料理をもう1品

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は1カップ=200cc、大さじ1=15cc、
小さじ1=5cc、ミニスプーン1=1ccです。



■主食 ご飯 150g エネルギー 252kcal 塩分—

■主菜 豆腐の落とし焼き エネルギー 147kcal 塩分0.6g

【材料】

- ・もめん豆腐 1/3丁 (100g)
- A (鶏ひき肉 20g しょうが汁 小さじ1/4 塩 ミニスプーン 1/8 こしょう 少々)
- ・れんこん 25g 三つ葉 7g サラダ油 小1/4 ごま油 小1/4
- ・B (しょうゆ 小さじ1/2 みりん 小さじ1/4) レモン 1/8個 トマト (中) 1/4個

【作り方】

1. 豆腐はペーパータオルに包んで重石をし、水気をしっかりきってよくつぶす。
2. れんこんは皮をむき、すりおろして軽く水気をきる。三つ葉はさっとゆで、細かく刻む。
3. ボールにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、1・2を順に加えては、よく混ぜる。
4. 6等分して、円形に丸め、フライパンにサラダ油、ごま油を入れ、ふたをして弱火～中火で両面を焼く。
5. 火を消してBを加え、全体に味をからめながら、余熱で汁気をとばす。
6. 皿に盛り付け、レモンを添える。

■副菜 小松菜のカレー風味炒め エネルギー 45kcal 塩分0.7g

【材料】

- ・小松菜 100g しょうが 少々 (6g) サラダ油 小さじ1/2 だし 大さじ2
- A (みりん 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ3/4 カレー粉 ミニスプーン 1/2)

【作り方】

1. 小松菜は3～4cmの長さに切り、しょうがは、皮をむいてせん切りにする。
2. なべに油を熱し、小松菜を中火で炒め、しょうがを加えて香りが立つまで炒める。
3. だし汁とAを加え、ふたをして蒸し煮にする。

■副菜 みそ汁 エネルギー 65kcal 塩分1.3g

【材料】

- ・かぼちゃ 35g 玉ねぎ 30g あさつき 10g
- ・みそ 小さじ1と1/2 だし汁 120cc

【作り方】

1. かぼちゃと玉ねぎを切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
2. みそを入れ、器に盛り、あさつきをちらす。

1食あたり・エネルギー509kcal・脂質9.8g・カルシウム341mg・鉄5.3mg・塩分2.6g
・タンパク質20.9g