

## 大豆製品食べて健康に

(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** 110g エネルギー 163kcal 塩分 ーg

■**主菜 がんもどきの野菜あん** エネルギー289kcal 塩分 0.8g

【材料】

- 木綿豆腐 1/2丁(125g) 卵 1/4個 大和芋 12.5g 芽ひじき(戻す) 大さじ1/2 さくらえび 大さじ1 片栗粉 大さじ1/4 揚げ油 大1
- 野菜あん(赤ピーマン 5g 緑ピーマン 5g にんじん 5g えのき 10g しょうゆ 小さじ1/2 酒 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/4 鶏ガラスープ 1/2カップ 片栗粉 小さじ1/2 水 小さじ1)

【作り方】

1. 豆腐は布巾に包んで重しを乗せ、1/2の厚さになるまで水気を切る。
2. 豆腐と卵、すりおろした大和芋をすり鉢でする。
3. さくらえびはすり鉢であたって、細かくしておく。
4. 2にひじき、さくらえび、片栗粉をよく混ぜる。手にサラダ油を少々塗って、3を3等分し、円盤型にする。これを170度の油で揚げる。
5. 野菜あんのピーマン、にんじんはせん切り、えのきは1/2に切り、鶏ガラスープで煮て調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

■**副菜 野菜のマリネ** エネルギー81kcal 塩分 0.9g

【材料】

- ブロッコリー 50g にんじん 20g たまねぎ 40g A(粒マスタード 小さじ1/2 酢 大さじ1 油 小さじ1 塩 ミニスプーン 1/2)

【作り方】

1. ブロッコリーを小分けにし、たっぷりの熱湯でゆでる。にんじんは2センチ長さの千切りにし、さっとゆでる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、絞る。
2. ボウルにAを合わせ、1の野菜を加えよく混ぜる。

■**副菜 みそ汁** エネルギー60kcal 塩分 1.2g

【材料】

- だし 150cc ・みそ 小さじ2弱 ・にら 20g ・生しいたけ 30g

【作り方】

1. だしに、食べやすく切った、にら、しいたけを入れて煮る。
2. みそを溶き入れ、みそ汁を作る。

1食あたり ・エネルギー556kcal ・脂質 27.0g ・カルシウム 397mg ・鉄 7.3mg ・塩分 2.9g ・タンパク質 23.6g