

ゆでて簡単バランス料理

(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—g

■**主菜 肉団子のスープ煮** エネルギー236kcal 塩分 1.8g

【材料】

- 肉団子(豚ひき肉 60g たけのこ 12g 生しいたけ 1枚 卵 10g しょうゆ 小さじ1/2 片栗粉 小さじ2/3 酒 小さじ1) キャベツ 80g きぬさや 10g しらたき 50g
- 酒 大さじ1 こしょう 少々 チキンコンソメ 2/7個 水 1カップ

【作り方】

1. チキンコンソメを分量の水に溶かし、半量になるまで煮詰める。
2. ひき肉にしょうゆ、片栗粉、酒を入れ、よく練ってからみじん切りにした、しいたけ、たけのこ、卵を入れ混ぜ、人数分に分け、たまご型にまとめる。
3. キャベツはざく切りにして、しらたきも食べやすい長さに切る。きぬさやはさつとゆで、せん切りにする。
4. なべに1、酒、キャベツ、しらたきを入れ、煮立ったら、肉団子を入れ中まで火が通るよう煮る。
5. こしょうで味をととのえ、きぬさやを飾る。

■**副菜 野菜の甘酢炒め** エネルギー169kcal 塩分 1.3g

【材料】

- 高野豆腐 1/4枚 片栗粉 適量 サラダ油 適量 たまねぎ 35g たけのこ 18g 干しいたけ 1枚 ピーマン 8g にんじん 20g パイン缶 20g しょうが 少々 サラダ油 小さじ3/4
- あわせ調味料(コンソメ 1/10個 しいたけ戻し汁 30cc 砂糖 小さじ1と2/3 しょうゆ 小さじ5/6 酢 小さじ1 トマトケチャップ 小さじ5/6 片栗粉 小さじ1/2)

【作り方】

1. 高野豆腐はたっぷりのぬるま湯に入れ、もどす。柔らかくもどったら、水気をよく絞り3等分にして片栗粉をまぶし、油でカラリと揚げる。
2. 干しいたけはもどし、そぎ切りにする。(もどし汁はとっておく。)
3. にんじん、たまねぎ、ピーマンは一口大に切る。たけのこは薄切り、パイナップルは1枚を4～5枚に切る。
4. なべに油を熱し、しょうがを入れて香りを出し、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、にんじんを炒める。更に、ピーマン、パイナップルを加え、あわせ調味料を入れ、とろみがついたら、高野豆腐を加え、さつと炒め合わせる。

1食あたり ・エネルギー568kcal ・脂質 22.9g ・カルシウム 140mg ・鉄 3.0mg ・塩分 3.1g ・タンパク質 21.9g