

料理の組合せ名人を目指そう！

(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 信田巻き** エネルギー212kcal 塩分 1.6g

【材料】

- 凍り豆腐 1枚 油揚げ 1枚 にんじん 20g いんげん 15g 干しいたけ 1枚 かんぴょう (もどして)20g
- 煮汁(だし汁 150cc 砂糖 小さじ2/3 みりん 小さじ1 塩 ミニスプーン1 しょうゆ 小さじ1弱) 水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ1/5 水 小さじ2/5)

【作り方】

1. 凍り豆腐はぬるま湯でもどし、水気を取り2枚にそぎ切りにする。
2. 油揚げは油抜きし、三方を切り、開いて水気を取っておく。
3. にんじん、いんげんは凍り豆腐の長さに合わせて細長く切り、ゆでる。
4. 干しいたけはもどして細切りにする。かんぴょうはサッと水洗いして塩でもみ、塩を流して浸水させておく。
5. 油揚げを広げた上に凍り豆腐をのせ、にんじん、いんげん、しいたけを芯にして手前からきちんと巻き、3~4ヶ所をかんぴょうで結ぶ。
6. 煮汁を一煮立ちさせ、5を並べて中火で煮る。(15~20分)
7. 信田巻きを取り出して、3~4個に切る。
8. 7の残り汁を水溶き片栗粉でうすすらとろみをつけ、信田巻きにかける。

■**副菜 青菜と白菜のごま和え** エネルギー72kcal 塩分 1.0g

【材料】

- ほうれん草 25g 春菊 25g 白菜 50g ごまじょうゆ(白ごま 大さじ3/4 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1)

【作り方】

1. ほうれん草、春菊白菜はゆでて軽く絞り、食べやすい大きさに切る。
2. 炒った白ごまを油がでるまですり、砂糖、しょうゆと合わせる。
3. 1と2を和える。

■**副菜 みそ汁サラダ** エネルギー24kcal 塩分 0.9g

【材料】

- レタス 35g にんじん 12g あさつき 3g
- だし汁 120cc みそ 小さじ1強(7.5g) 七味とうがらし お好みで

【作り方】

1. レタス、にんじんは極細のせん切り、あさつきは細かい小口切りにする。
2. だし汁にみそを溶き、熱する。
3. 器にレタス、にんじんを入れて、まんべんなく混ぜて中央にまとめ、上から熱したみそ汁を注ぎ、あさつきをちらす。

1食あたり ・エネルギー471kcal ・脂質 17.7g ・カルシウム 342mg ・鉄 6.2mg ・塩分 3.5g ・タンパク質 21.5g