

## これなら出来る！うす味料理計画

(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** 鶏ひき肉の青じそ葉巻き エネルギー219kcal 塩分 0.7g

【材料】

- 鶏ひき肉 45g 鶏レバー 30g A(しょうゆ 小さじ1/3 しょうが汁 小さじ1/2 パン粉 3.5g みそ 小さじ1/6 卵 1/4個 長ねぎ 20g) しその葉 7枚 サラダ油 小さじ1

【作り方】

1. 鶏レバーはよくゆでてからみじん切りにする。ねぎもみじん切りにする。
2. 鶏ひき肉は粘りが出るまでよく練り、1とAを混ぜて十分に練り混ぜる。
3. しその葉は、さっと洗って、水気をよく切る。
4. 2を7等分し、しその葉にのせ、葉先と軸を合わせるように二つ折りにする。
5. 油を敷いたフライパンに入れ、弱火で両面をじっくり焼いて火を通す。

■**副菜** さつまいもとこんにゃくの白和え エネルギー107kcal 塩分 0.9g

【材料】

- さつまいも 25g にんじん 20g 板こんにゃく 15g さやいんげん 5g 木綿豆腐 40g
- A(だし汁 25cc 砂糖 小さじ1/3 塩 ミニスプーン1/10 しょうゆ 小さじ1/8)
- B(ねりごま 大さじ1/4 砂糖 大さじ1/4 塩 ミニスプーン1/2 しょうゆ 小さじ1/8)

【作り方】

1. さやいんげんはゆでて、4cm長さの斜め切りにする。こんにゃくもさやいんげんと同様の大きさに切ってさっとゆで、あく抜きする。
2. さつまいもは皮つきのまま4cm長さの拍子切り、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。
3. 1、2をAで煮汁がなくなるまで煮て、さます。
4. 豆腐は少し崩して沸騰湯でゆで、ふきんに取り出し、水気を絞る。
5. 4にBをまぜ(パサパサしているようなら、だし汁を加えてのばす)、3を和える。

■**副菜** キャベツとたけのこの酸味スープ エネルギー49kcal 塩分 1.05g

【材料】

- キャベツ 15g たけのこ 15g トマト 20g 水 150cc 鶏ガラスープの素 小さじ1/3 塩 ミニスプーン2/5 こしょう 少々 (片栗粉 小さじ1/3 水 小さじ1) 卵 1/4コ 酢 小さじ3/4 ラー油 少々

【作り方】

1. キャベツとたけのこは3cm長さのせん切りにし、トマトは5cm長さの拍子切りにする。
2. 鍋に水、鶏ガラスープのもとを入れ、煮立ったら1を加え煮る。
3. 塩、こしょうで調味し、水溶き片栗粉を加えまぜとろみをつけ、割りほぐした卵を細く流し入れひと煮立ちさせ、酢とラー油を加え、火をとめる。

1食あたり ・エネルギー538kcal ・脂質 21.3g ・カルシウム 187mg ・鉄 5.7mg ・塩分 2.7g ・タンパク質 26.9g