

## 豊かにしよう！家庭の食生活(1)

(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 シューマイ エネルギー237kcal 塩分1.0g

【材料】

- 豚ひき肉 50g (たまねぎ 25g 塩 少々 片栗粉 大さじ1/4) シューマイの皮 5枚 ハム(薄切り) 1/2枚 さやえんどう 2枚 プチトマト 3個 しょうゆ 小さじ1/2 酢 適量
- A(塩 ミニスプーン1/4 酒 小さじ1/4 ごま油 小さじ1/4 しょうが汁 少々)

【作り方】

- たまねぎはみじん切りにし、塩をまぶしもむ。そこにヒタヒタの水をはり、漬けておき、辛みを抜く。
- たまねぎの辛みが抜けたら、水気を絞り、片栗粉をまぶす。
- ボールに肉と2、Aを入れてよく混ぜる。
- シューマイを包む。(左手の親指と人差し指で輪を作り、シューマイの皮をのせ、大さじ1弱の具をのせ、右手の親指と人差し指で上下をしっかりと押さえて形作る。)
- すじを除いたさやえんどうとハムはみじん切りにする。
- 包んだシューマイに5を飾り、7~8分蒸す。(蒸し器に並べるとき、油を塗るか、シートを敷く。)
- シューマイ、プチトマトを皿に盛り、酢しょうゆで食べる。

■副菜 田舎煮 エネルギー65kcal 塩分0.8g

【材料】

- にんじん 15g 大根 30g ごぼう 15g れんこん 15g 干しいたけ 5g 里いも 30g
- だし汁 適量 (しょうゆ 小さじ5/6 砂糖 小さじ2/3 みりん 小さじ1/3)

【作り方】

- にんじん、大根、れんこんは食べやすい厚さのいちょう切りにする。ごぼうは斜め切りにし、水に浸しておく。もどしいたけ、里いもは1/2か1/4位の大きさに切る。(にんじん、大根は煮くずれない程度の厚さに)
- 1を鍋に入れ、ヒタヒタのだし汁をはって煮る。(だし汁がなくならないように減ったらたす)
- 8分どおり火が通ったら調味料を入れ、やわらかくなるまで煮る。

■副菜 白菜のみそ汁 エネルギー25kcal 塩分1.3g

【材料】

- 白菜 50g だし汁 3/4カップ みそ 10g

【作り方】

- 白菜は食べやすい大きさに切る。
- 白菜をだし汁でやわらかくなるまで煮る。(だし汁が減ったらたす)
- みそを溶き入れる。

■その他 ヨーグルトサラダ エネルギー65kcal 塩分0.1g

【材料】

- りんご 25g きゅうり 10g にんじん 8g レーズン 3g プレーンヨーグルト 30g マヨネーズ 小さじ3/5

【作り方】

- りんごはいちょう切り、きゅうりは乱切りにする。にんじんは乱切りにしてゆでる。(りんご2cm、きゅうり1cm、にんじん8mm位の大きさに。)
- レーズンはぬるま湯につけてもどす。
- ヨーグルトとマヨネーズを合わせ、材料を和える。

1食あたり ・エネルギー555kcal ・脂質17.2g ・カルシウム120mg ・鉄3.1mg ・塩分3.2g ・タンパク質22.3g