

豊かにしよう！家庭の食生活(2)

(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 ひじきのキッシュ** エネルギー291kcal 塩分1.5g

【材料】

- ひじき(乾) 2.5g にんじん 15g 鶏ひき肉 25g 油 小さじ1/2 ほうれん草 40g 卵 1個 牛乳 大さじ1と1/2 ミックスチーズ 25g
- A(だし汁 50cc しょうゆ 小さじ1/2 酒 小さじ1/2)

【作り方】

1. ひじきは水につけてもどした後、水気をきっておく。
2. にんじんはせん切り。ほうれん草はゆでて水にとり、水気をきって3cm長さに切っておく。
3. 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を入れてほぐしながら、ポロポロに炒る。ひじきとにんじんも加え、炒め合わせる。
4. 3にAの調味料を加え、時々混ぜながら煮汁が無くなるまで煮含める。
5. ボールに卵を溶きほぐし、牛乳、ほうれん草、4を加え混ぜる。
6. グラタン皿に5を平らに入れ、チーズを散らし、180度のオーブンで20分焼く。

■**副菜 ピーマンのじゃこ煮** エネルギー35kcal 塩分1.1g

【材料】

- ちりめんじゃこ 7.5g ピーマン 45g パプリカ 5g
- だし汁 大さじ1/4 みりん 大さじ1/4 しょうゆ 小さじ1/4

【作り方】

1. ちりめんじゃこは、熱湯をかけて水気をきる。
2. ピーマン、パプリカは種を除き、せん切りにする。
3. 鍋に1、2を入れてだし汁を加え、しんなりするまで煮る。
4. しんなりしたら、しょうゆとみりんを加え、さっと煮る。

■**副菜 野菜スープ** エネルギー20kcal 塩分1.2g

【材料】

- キャベツ 15g 玉ねぎ 10g にんじん 10g セロリ 10g 大根 15g さやえんどう 3g(2枚) 水 120cc コンソメの素 2g(1/3個) こしょう 少々

【作り方】

1. キャベツと玉ねぎは粗みじん切りにする。にんじん、大根は1cm角位の薄切りにする。セロリは筋をとり、小口切りにする。さやえんどうは細切りにする。
2. 鍋に1、水、コンソメの素を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。(汁が減ったら水をたす)
3. 煮えたら、こしょうを加える。

1食あたり ・エネルギー509kcal ・脂質21.2g ・カルシウム352mg ・鉄5.6mg ・塩分3.8g ・タンパク質27.4g