

平成 16 年度 副菜料理をもう 1 品

(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** 150g エネルギー 252kcal 塩分 1g

■**主菜 厚揚げの野菜あんかけ** エネルギー211kcal 塩分 1.1g

【材料】

- 厚揚げ 1/2 枚(90g) 干しいたけ 1/2 枚 にんじん 10g ゆでたけのこ 5g さやいんげん 1 本 もやし 5g しょうが汁(お好みで) 油 小さじ 2/3
- だし汁 60cc (砂糖 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 1 塩 0.2g 酢 小さじ 2) (片栗粉 小さじ 1 水 小さじ 1)

【作り方】

1. 厚揚げは熱湯でさっとゆで、油抜きし、水気をふき取る。中心が温まるまで網焼きし、4~5等分に切り、皿に盛り付ける。
2. 干しいたけは、もどしてせん切りにする。にんじん、たけのこ、さやいんげんもせん切りにする。
3. フライパンに油を熱して、2ともやしを炒め、だし汁、調味料を加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
4. 1の厚揚げに3の野菜あんをかけ、好みでしょうが汁をかける。

■**副菜 ほうれん草と切り干し大根のおひたし** エネルギー30kcal 塩分 1.3g

【材料】

- ほうれん草 50g 切り干し大根(もどして) 20g(乾 5g) だし汁 大さじ1と1/2 しょうゆ 大さじ 1/2

【作り方】

1. 洗った切干大根はザクザクと切り、ひたひたの水に 10 分つけ(歯ごたえが残る程度にもどす)、しぼる。
2. だし汁としょうゆをあわせ、1を浸しておく。
3. ほうれん草をゆでて、3~4cmに切り、食べる直前に2に加え、和える。

■**副菜 みそ汁** エネルギー53kcal 塩分 1.0g

【材料】

- えのきたけ 10g じゃがいも 40g たまねぎ 15g 塩蔵わかめ(もどし) 5g だし汁 120cc みそ 小さじ 1と1/4(7.5g)

【作り方】

1. えのきたけは 3 等分くらいの長さに切り、わかめは一口大に切る。
2. じゃがいもは皮をむき、1cmくらいの厚さのちょう切りにする。
3. だし汁で、じゃがいもとたまねぎがやわらかくなるまで煮る。
4. えのきたけ、わかめを加え、さっと煮て、みそを溶き入れる。

1食あたり ・エネルギー556kcal ・脂質 14.1g ・カルシウム 300mg ・鉄 5.0mg ・塩分 3.4g ・タンパク質 18.8g