

5. 絞り出し袋に4を入れ、170～180度の揚げ油の中に絞り出し、色よく揚げる。
6. ドーナツが冷めたら、粉砂糖をまぶす。

## なんでも食べて元気な体づくり

(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 1g

■**主菜** バラエティーハンバーグ エネルギー358kcal 塩分 1.2g

【材料】

- たまねぎ 20g にんじん 15g ピーマン 1/6個 サラダ油(炒める分) ミニスプーン1 合いびき肉 50g 大豆水煮 小さじ2 グリンピース 小さじ2/3 こしょう 少々 ナツメグ 少々 パン粉 10g 牛乳 小さじ2 溶き卵 小さじ2 サラダ油(焼く分) 大さじ1/4 ブロッコリー 40g
- ソース(じゃがいも 25g にんじん 25g バター 大さじ1/4 A[水 1/4カップ トマトピューレ 大さじ1と1/2 牛乳 小さじ2 中濃ソース 大さじ1/2]) カレー粉 ミニスプーン1 しょうゆ 小さじ1/3 こしょう 少々

【作り方】

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにして油で炒める。
2. 合いびき肉に冷めた1、大豆、グリーンピースを加えてよくこねる。こしょう、ナツメグ、パン粉、牛乳、溶き卵を加えてさらにこねる。
3. 小判型に丸め、中心をくぼませて焼く。
4. じゃがいも、にんじんはみじん切りにし、バターで炒める。
5. じゃがいもが透き通ったらAを加えて煮込む。
6. 5にカレー粉、しょうゆ、こしょうを加え、味をととのえる。
7. ソースにハンバーグをのせ、ゆでブロッコリーを添える。

■**副菜** ひじきときゅうりのサラダ エネルギー8kcal 塩分 0.7g

【材料】

- ひじき(もどして) 20g きゅうり 25g しらす干し 大さじ1/4
- ドレッシング(酢 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1/3)

【作り方】

1. ひじきはゴミをサッと洗い流し、たっぷりの水につけてもどし、熱湯でサッとゆでてザルに上げ、水気を切る。
2. きゅうりは斜めに薄く切り、さらにせん切りにする。
3. しらす干しはフライパンで空炒りする。
4. ボウルにドレッシングの材料を合わせて混ぜる。
5. ひじき、きゅうり、しらす干しを合わせて軽く混ぜ、ドレッシングを加えて和える。

■**スープ** きのこスープ エネルギー24kcal 塩分 0.9g

【材料】

- えのきたけ 20g しめじ 20g 卵 1/4個 コンソメの素 1/4個 水 3/4カップ

【作り方】

1. えのき、しめじを分量の水で煮る。
2. 1にコンソメの素を入れる。
3. 溶き卵を流し入れる。