

# バランスのとれた食事を作ろう

R6 年 11 月 21 日 (木)



## 鮭の黒こしょうホイル焼き



エネルギー163kcal,たんぱく質 16.7g,脂質 6.9g,炭水化物 6.9g,食塩相当量 0.9g

| 材料    | 4 人分  | 作り方                                                |
|-------|-------|----------------------------------------------------|
| 生鮭    | 4 切れ  | ① アルミホイルを 30cm 角に切っておく。                            |
| 黒こしょう | 小さじ 1 | ② 鮭はキッチンペーパーで水気をふき、両面に黒こしょうをまぶす。                   |
| ぶなしめじ | 1 袋   | ③ しめじは石づきを切り、ほぐす。えのきは石づきを切り、半分に切ってほぐす。             |
| えのき   | 1 袋   | ④ アルミホイルの真ん中に②を置き、その上にもやしと③を盛り、塩をかけ、バターをのせ、ホイルで包む。 |
| もやし   | 1 袋   | ⑤ フライパンに④を並べ、水を注ぐ。蓋をし、15~20 分ほど弱火で蒸し焼きにする。         |
| 塩     | 少々    | ⑥ 食べる時にお好みで、ポン酢をかける。                               |
| バター   | 20g   |                                                    |
| ポン酢   | 適量    |                                                    |



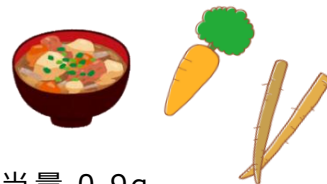
## なすの生姜あえ



エネルギー28kcal,たんぱく質 1.4g,脂質 0.0g,炭水化物 4.2g,食塩相当量 0.7g

| 材料  | 4 人分       | 作り方                                                               |
|-----|------------|-------------------------------------------------------------------|
| なす  | 4 本        | ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に切ってから、5mm 幅の斜め薄切りにする。                           |
| A   | 醤油         | ② 耐熱容器に①を半量ずつ並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で 5 分ほど加熱する。残りも同様の手順で加熱する。 |
|     | 酢          | ③ ボウルに A を合わせる。                                                   |
|     | 砂糖         | ④ 器に②を盛り付け、③をかけ、削り節をのせる。                                          |
|     | 生姜 (みじん切り) |                                                                   |
| 削り節 | 1 袋        |                                                                   |

## 豚汁



エネルギー94kcal,たんぱく質 4.5g,脂質 5.7g,炭水化物 4.8g,食塩相当量 0.9g

| 材料    | 4 人分      | 作り方                                                            |
|-------|-----------|----------------------------------------------------------------|
| 豚肉    | 80g       | ① 豚肉はひと口大に切る。                                                  |
| 大根    | 80g       | ② 大根とにんじんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。ごぼうと長ねぎは斜め薄切りにする。                   |
| にんじん  | 40g       | ③ こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、熱湯で 5 分ほど茹でる。                             |
| ごぼう   | 40g       | ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。香りが出てきたら、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えて、炒め合わせる。 |
| 長ねぎ   | 40g       | ⑤ だし汁を加えてひと煮立ちさせる。アクが出てきたら、取り除く。                               |
| こんにゃく | 80g       | ⑥ 長ねぎを加え、野菜に火が通ったら、火を止め、味噌を溶き入れる。                              |
| ごま油   | 小さじ 1・1/2 |                                                                |
| だし汁   | 500mL     |                                                                |
| 味噌    | 大さじ 1・1/2 |                                                                |

## あずきミルク寒天



エネルギー128kcal,たんぱく質 2.9g,脂質 1.9g,炭水化物 24.1g,食塩相当量 0.2g

| 材料     | 8 人分  | 作り方                                           |
|--------|-------|-----------------------------------------------|
| 粉寒天    | 4g    | ① 牛乳をレンジまたは小鍋で、温める。                           |
| 牛乳     | 400cc | ② 寒天と水を鍋に入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、混ぜながら 2 分ほど加熱する。 |
| 水      | 100cc | ③ 寒天が完全に溶けたら、砂糖を加えて溶かし、①を加え、混ぜ合わせる。           |
| 砂糖     | 40g   | ④ 火を止め、ゆで小豆を加えて混ぜる。少しとろみがついたら容器に流し入れる。        |
| ゆであずき缶 | 300g  | ⑤ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。                              |

## ごはん



主食もしっかり食べましょう

エネルギー187kcal,たんぱく質 2.4g,脂質 0.2g,炭水化物 41.5g,食塩相当量 0.0g

お茶碗 各自 1 杯

