

時にはこんなおかずはいかがでしょう

<桜えびの炊き込みごはん>

(材料：5人分)	
米	2合
油揚げ	1/2枚(30g)
桜えび	10g
大根葉	少々
塩	小さじ1/3

1人分 熱量：247kcal
塩分：0.5g

炊き込みごはんには調味せず、塩で味付けした大根の葉を混ぜ合わせれば、塩分控えめでもおいしく召し上がれます！

(作り方)

- ① 油揚げは細切りにする。米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を加える。油揚げと桜えびを加えて炊く。
- ② 大根葉はゆでてみじん切りにして、水気をしぼる。熱したフライパンに入れてからいりし、塩を加える。
- ③ 炊き上がったごはん、②の大根葉をさっくりと混ぜる。



<豚肉とりボン大根の常夜鍋風>

(材料：4人分)	
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	240g
大根	1/4本
ごぼう	1/2本
せり	1/2束
昆布(10cm角)	1枚
水	3カップ
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ2

1人分 熱量：147kcal
塩分：1.2g

(作り方)

- ① 鍋に昆布と水を入れておく。
- ② 大根は皮をむき、ピーラーでリボン状に削る。ごぼうはさがきにする。せりは4~5cmの長さに切る。
- ③ ①の鍋にごぼうを入れ、火にかける。煮立ったら大根を加え、再度煮立ったら豚肉を加える。さらにしょうゆと酒を加え、ふたをして弱火で4~5分煮る。最後にせりを加えて、さっと煮る。



<こんにゃくのオイスターソース炒め>

(材料：4人分)	
こんにゃく	2/3 丁(160g)
にんじん	1/2 本 (80g)
エリンギ	1 本 (50g)
チンゲンサイ	1/2 本 (90g)
サラダ油	大さじ2
A	オイスターソース 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ2

1 人分 熱量：79kcal
塩分：0.8g

(作り方)

- ① こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎり、熱湯でさっとゆでて水気を切る。
- ② にんじんは短冊切りにする。エリンギは半分の長さに切り、縦に5mm幅の薄切りにする。チンゲンサイは3cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①のこんにゃくを炒める。次ににんじんとエリンギを加えて炒め、最後にチンゲンサイとAを加えて炒め合わせる。



<かぼちゃ汁粉>

(材料：4人分)	
かぼちゃ	100g
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ
調製豆乳	200ml
白玉粉	40g
絹ごし豆腐	40g

1 人分 熱量：109kcal

(作り方)

- ① かぼちゃはワタと種を除いて、皮をむき、薄切りにし、ゆでる。柔らかくなったら湯を切り、濾し器でこす（潰すだけでもOK）
- ② 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせる。なめらくなるまで混ぜたら、小さく丸める。湯を沸かし、丸めた白玉団子を入れ、浮いたものから冷水にとる。
- ③ ①の濾したかぼちゃを鍋に戻し入れ、砂糖と調製豆乳、塩ひとつまみを加えて温める。
- ④ 器に③注ぎ入れ、②の白玉団子を浮かべる。



(献立の栄養価)

*エネルギー	582kcal	*たんぱく質	18.4g
*野菜類	約110g	*脂質	17.2g
*塩分	2.5g		