

～ バランスのよい食事 ～

高野豆腐のドライカレー

材料		4人分	作り方
A	高野豆腐	3枚	① ブロッコリーは小房に切り分け、茎は固い部分をむき粗みじんに切る。小房のみ茹でてザルにあげる。
	たまねぎ	100g	
	にんじん	120g	高野豆腐は水で30秒戻して水気を絞り、5mm程度の粗みじんに切る。
	しめじ	50g	
	にんにく	1かけ	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにくも粗みじんに切る。（にんにくはすりおろしてもok）
	ピーマン	1個(40g)	
	ブロッコリー	120g	ピーマンは種を取り除いて、粗みじんに切る。
	コーン缶	40g	
	サラダ油	大さじ1	② フライパンを熱して油をひき、にんにくを炒めて香りがでたら、たまねぎ、にんじん、ブロッコリーの茎を炒める。
	無調整豆乳	100cc	
	顆粒コンソメ	小さじ1	しめじ、ピーマン、コーンも加えて炒め合わせたら、最後に高野豆腐を加えて炒める。
	トマトケチャップ	大さじ3	
	ウスターソース	大さじ1	③ ②にAを加えて、フタをして弱火で煮込む。
	酒	大さじ1・1/3	
	カレー粉	大さじ1・1/3	④ カレー粉をふり混ぜたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
	片栗粉	大さじ1	
	水	大さじ2	⑤ ご飯を盛り付け④をかけ、茹でたブロッコリーを添える。
	ごはん	520g	
一人分(ドライカレーのみ)			
エネルギー：189kcal 塩分：1.2g			

おかずの合計	エネルギー：339kcal	塩分：2.2g
主 食(ご飯130g)	エネルギー：203kcal	塩分：0g
合 計	エネルギー：542kcal	塩分：2.2g

具だくさんの豆乳スープ

材料		4人分	作り方
たまねぎ	100g		① たまねぎは薄切りに、にんじん、エリンギは3cmの長さの短冊切りにする。ベーコンは、1cm幅に切る。
にんじん	40g		② 鍋を熱して、ベーコン、たまねぎ、にんじん、エリンギを炒めたら、だし汁を加えてフタをし、弱火で煮る。
エリンギ	100g		③ にんじんに火が通ったら、めんつゆを加えてひと混ぜし、さらに豆乳を加える。
ベーコン	40g		※豆乳を加えた後は、沸騰させないようにする。
だし汁	300cc		④ 温まったら火を止めて、仕上げに、こしょうをふって味をととのえる。
めんつゆ(3倍)	大さじ1・1/3		
無調整豆乳	200cc		
こしょう	少々		
一人分			
エネルギー:57kcal 塩分:0.9g			

コーヒー小豆かん

材料		4人分	作り方
〔	牛乳	300cc	① プリンカップの中央に分量のあずき缶をのせておく。
	粉寒天	2g	
	インスタントコーヒー	小さじ1・1/2	② 鍋に牛乳、粉寒天を入れて、煮溶かす。
	あずき缶	75g	
			③ (沸騰したら、弱火で1分くらい加熱)
			インスタントコーヒーを②に加えて、溶かす。
			火からおろして、あずき缶を型に入れたものに流して、冷やし固める。
一人分			
エネルギー:93kcal 塩分:0.1g			