

～ 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		
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	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。		
にんじん	120g	しめじ	50g	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	1かけ	（にんにくはすりおろしてもok）		
ピーマン	1個(40g)	ピーマンは種を取り除いて、粗みじんに切る。		
ブロッコリー	120g	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。		
コーン缶	40g	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。		
サラダ油	大さじ1	③ ②にAを加えて、フタをして弱火で煮込む。		
無調整豆乳	100cc	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。		
A 顆粒コンソメ	小さじ1	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。		
トマトケチャップ	大さじ3	一人分(ドライカレーのみ)		
ウスターソース	大さじ1	エネルギー:189kcal 塩分:1.2g		
酒	大さじ1・1/3			
カレー粉	大さじ1・1/3			
片栗粉	大さじ1			
水	大さじ2			
ごはん	520g			

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	② 鍋に牛乳、粉寒天を入れて、煮溶かす。
インスタントコーヒー	小さじ1・1/2	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。
あずき缶	75g	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