

～からだにやさしい簡単メニュー～

豆腐つくねバターしょうゆ焼き

材料	4 人分	作り方	
木綿豆腐	200g	① 豆腐はペーパータオルに包み、よく水気を切る ② れんこんは皮をむき、小さめの乱切りにし、水にはなす。長葱はみじん切りにする。 ③ ボールに鶏挽肉、長葱、おろししょうが、卵、片栗粉を入れ粘りがでるまで混ぜる。①、水気を切ったれんこんを加えよく混ぜる。 ④ 1人2つの生地を小判型に整える。 ⑤ フライパンに油をひき両面をこんがり焼く。 ⑥ ハンバーグを盛りつける。サラダ菜、プチトマトを添える。	
れんこん	100g		
鶏挽肉	100g		
卵	1ヶ		
片栗粉	小さじ 2		
長葱	50g		
おろししょうが	10g		
④	バター		15g
	おろしにんにく		小さじ 1
	しょうゆ		大さじ 1
	みりん		大さじ 1
	砂糖		小さじ 1/3
水	大さじ 2		
サラダ油	大さじ 1		
サラダ菜	1/2 袋		
プチトマト	8ヶ		

一人分 エネルギー：187kcal カルシウム：93mg 塩分：0.9g

簡単小松菜のすりごま和え

材料	4 人分	作り方	
小松菜	200g	① 人参は皮をむき干切りにする。小松菜はよく洗って根を切り、3cm くらいに切る。えのきだけは根を切り、1/2 の長さに切る。 ② 同じ鍋で人参、えのきだけ、小松菜の順に野菜をゆでる。 ③ 野菜の水分をしっかりきってから、食べる直前に④で和える。	
人参	40g		
えのきだけ	100g		
④	レモン汁		大さじ 1/2
	めんつゆ		大さじ 1/2
	すりごま	大さじ 1/2	

一人分 エネルギー：52kcal カルシウム：110mg 塩分：0.6g

本日の主食は、白いご飯 1人 100g です。

おかずの合計	エネルギー：358 kcal	カルシウム：284mg	塩分：2.5g
主食（100g）	エネルギー：168 kcal	カルシウム：3mg	塩分：0.0g
合計	エネルギー：526kcal	カルシウム：287mg	塩分：2.5g

具だくさんスープ

材料 4人分

作り方

人参	80g
大根	80g
なす（中）	100g
玉ねぎ	60g
じゃがいも	60g
しめじ	100g
① カットトマト	150g
② 水	350g
③ コンソメ	5g
塩	小さじ 1
こしょう	少々

- ① 人参、大根、玉ねぎは皮をむき、1 cm角に切る。
- ② なすは皮をまだらにむき、1 cm角に切って水にはなす。
- ③ じゃがいもは1 cm角に切り、水にはなす。
- ④ しめじは根を切り、小房に分ける。
- ⑤ 鍋に切った材料と①をいれて煮る。沸騰したら弱火にして煮込む。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、塩を加え、お好みでこしょうをふり、味を調える。

一人分 エネルギー：56kcal カルシウム：19mg 塩分：1.0g

ほうじ茶ミルクかん

材料 6人分

作り方

湯	255cc
ほうじ茶ティパック	3個
粉寒天	3g
砂糖	30g
牛乳	225cc

- ① 沸騰した湯に、ほうじ茶のティパックを入れて、2分くらい煮だす。
- ② ティパックを取り出し、粉寒天を入れてよく混ぜながら1分間沸騰させる。砂糖を加えてとけたら、火をとめ、牛乳も加える。
- ③ ぬらしたプリンカップに②を流し入れる。
- ④ あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

一人分 エネルギー：63kcal カルシウム：62mg 塩分：0.0g