

食塩使用量 3g 未満  
野菜使用量 120g 以上



・厚揚げのきのこあんかけ ・根菜のカレー煮  
・みぞれ汁 ・白玉ごま団子

材料  
(4人分)

【厚揚げのきのこあんかけ】

厚揚げ 380g(大2枚)  
サラダ油 16g えび 80g  
生しいたけ 40g(4枚)  
えのき 100g(1/2パック)  
エリンギ 40g(1/2本)  
小松菜 40g ねぎ 20g  
だし汁 1と1/2カップ  
A[しょうゆ小さじ4、みりん小さじ4]  
片栗粉 小さじ1と1/3  
しょうが(おろし) 1かけ

【根菜のカレー煮】

大根 160g にんじん 80g  
ごぼう 60g しめじ 60g  
鶏むね肉(皮なし) 60g  
さやいんげん 40g  
B[水2カップ、スープの素小さじ1/2]  
C[カレー粉小さじ2、トマトケチャップ小さじ4]

【みぞれ汁】

絹ごし豆腐 120g(2/5丁)  
大根 200g ねぎ 20g  
だし汁 3カップ  
塩 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ2/3  
片栗粉 小さじ1と1/3  
しょうが(おろし) 少々

【白玉ごま団子】

白玉粉 50g 砂糖 小さじ1  
水適宜(50cc程度)  
D[すり黒ごま大さじ2、砂糖大さじ1]  
【ごはん】  
米飯 600g(1人分150g)

作り方

【厚揚げのきのこあんかけ】

- ① 厚揚げは半分に切り、さらに厚さを半分に切る。
- ② フライパンに薄くサラダ油を熱し、①を両面色よく焼く。
- ③ えびは背ワタを取り、2〜3つに切る。生しいたけは薄切り、えのきは半分の長さで切る。エリンギは3等分の薄切りにし、手で細く裂く。小松菜はゆでて2cm幅くらいに切る。
- ④ だし汁を温め、③とAを入れ、2〜3分煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、小口切りにしたねぎとおろししょうがを加える。
- ⑤ 器に②を盛り、④をかける。

【根菜のカレー煮】

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにし、ごぼうは斜めに切る。
- ② しめじは小房に分け、鶏肉は一口大にそぎ切りにする。
- ③ さやいんげんはゆでて4cm長さに切る。
- ④ 鍋にBを温め、①を入れる。煮立ったら②を加えてアクを取り、Cを加えて10分程度煮る。③を加えてひと煮立ちさせる。

【みぞれ汁】

- ① 豆腐は角切りにする。
- ② 大根はすりおろし、水気を軽く切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて温め、塩・しょうゆで調味し、①とねぎを入れる。②を入れ、煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③を器に盛り、しょうがを添える。

【白玉ごま団子】

- ① Dを混ぜ合わせておく。
- ② ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのかたさになるまで練る。小さく丸めて中央を少し凹ませ、たっぷりの湯を沸かした鍋に入れ、浮いてきたら30秒ほどゆでてボウルに用意した水に放つ。粗熱が取れたら、ザルにあげて水をよくきる。
- ③ ②に①をからめ、器に盛る。



【1人当たり】

エネルギー

661kcal

食塩

2.5g

野菜使用量

155g