

食塩使用量 3g 未満
野菜使用量 120g 以上

・さつまいもご飯 ・洋風がんも
・シラスときのこの卵スープ



材料
(5人分)

【さつまいもご飯】

- 米 2.5合
- さつまいも 150g
- 日本酒 大さじ1と2/3
- みりん 大さじ1と1/4
- 塩 小さじ1/2
- 黒ごま 適量

【洋風がんも】

- 木綿豆腐 1と1/4丁
- シーチキン 小1と1/4缶
- たまねぎ 250g
- にんじん 25g
- 炒りごま 大さじ1と2/3
- 卵 1/2個
- A(砂糖 大さじ1と1/4、片栗粉 大さじ2と1/2、塩 小さじ1/2、こしょう 適量)
- サラダ油 大さじ1
- ケチャップ 適量
- ブロッコリー 100g

【シラスときのこの卵スープ】

- たまねぎ 100g
- にんじん 50g
- しめじ 50g
- シラス 100g
- 水 800cc
- コンソメ 1個
- B(塩 小さじ1/3、こしょう 少々、しょうゆ 小さじ1と1/2)
- 卵 2個

作り方

【さつまいもご飯】

- ①米は研いでザルに上げる。
- ②炊飯器に米と規定量の水と日本酒を入れ、20分以上置く。
- ③さつまいもは1.5cm角に切り、水にさらす。
- ④②の炊飯器に塩とみりんを入れてひと混ぜし、水気を切ったさつまいもを入れて炊く。
- ⑤茶碗に盛り付け、黒ごまをかける。

【洋風がんも】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿に入れ、電子レンジに1分かけて水切りをする。シーチキンは油を切る。たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ②ボールに豆腐、シーチキン、たまねぎ、にんじんと炒りごま、溶き卵、Aを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③一口大に丸め、1.5cm位の厚さにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を入れ、蓋をして焼き色がつくまで両面焼く。
- ⑤皿に盛り付け、ケチャップをかける。

【シラスときのこの卵スープ】

- ①たまねぎ、にんじんはせん切りにする。しめじは軸を切り落とし、手でほぐす。シラスは手で小さくちぎる。
- ②鍋に水、たまねぎ、にんじんを入れて火にかける。
- ③沸騰してきたらしめじとコンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④シラスを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤Bを加え、溶き卵を流し入れる。



【1人当たり】

エネルギー	580kcal
食塩	2.8g
野菜使用量	135g