

食塩相当量 3g未満  
野菜使用量 120g以上



・温豆腐の五目あんかけ ・サツマイモとニンジンの  
ピリ辛いため ・いかとブルーベリーのえごまマリネ

材料  
(4人分)

【温豆腐の五目あんかけ】	
絹ごし豆腐	600g(2丁)
鶏ささみ	160g(4本)
ニンジン	60g(中サイズ 1/2本)
ネギ	60g(1本)
エノキタケ	60g(1/2袋)
三つ葉	20g(1/4袋)
だし汁	400g(2カップ)
A {	
みりん	36g(大さじ2)
しょうゆ	24g(小さじ4)
塩	1g
片栗粉	36g(小さじ4)
水	30g(大さじ2)
【サツマイモとニンジンのピリ辛いため】	
サツマイモ	100g(小1本)
ニンジン	100g(中サイズ 1/2本)
煎りごま	3g(小さじ1)
B {	
みりん	36g(大さじ2)
しょうゆ	12g(小さじ2)
トウバンジャン	3g(小さじ1/2)
ごま油	6g(大さじ1/2)
【いかとブルーベリーのえごまマリネ】	
ローリいか	80g
酒	15g(大さじ1)
タマネギ	200g(1個)
ニンジン	60g(1/2本)
キュウリ	50g(1/2本)
C {	
砂糖	9g(大さじ1)
酢	30g(大さじ2)
えごま油	24g(大さじ2)
塩	1.2g
ブルーベリー(冷凍)	30g
【ご飯】	600g

作り方

- 【温豆腐の五目あんかけ】
- ①ニンジンは細めの千切りにする。ネギは斜め切りにする。エノキタケは元を取り、長さを半分にする。
  - ②三つ葉は4cm長さ切る。鶏ささみは粗みじん切りにする。
  - ③鍋にだし汁とニンジンを入れて煮る。やわらかくなったら、ネギとエノキタケを加えて煮る。更に、鶏肉を加える。
  - ④Aで調味し、片栗粉を水溶いて加え、とろみをつけ、三つ葉を加え一煮立ちさせる。
  - ⑤豆腐は半分に切り、電子レンジで2分加熱(ゆでてもよい)し、水気を切る。
  - ⑥豆腐を器に盛り、④のあんをかける。
- 【サツマイモとニンジンのピリ辛いため】
- ①サツマイモ、ニンジンは太めの千切りにする。
  - ②フライパンにごま油と①を入れてひと混ぜしたらふたをし、中火にかけて3～4分蒸し焼きにする。
  - ③ふたを取って炒め合わせ、Bを加えて混ぜる。
  - ④器に盛り、ごまを散らす。
- 【いかとブルーベリーのえごまマリネ】
- ①Cをよく合わせておく。
  - ②いかは短冊切りにして酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで3～5分加熱する。
  - ③タマネギは薄く切り、さっと水にさらし辛味を抜く。
  - ④ニンジンとキュウリは千切りにして塩もみする。
  - ⑤④がしんなりしたら水気をよくしぼり、①②③とブルーベリーをあえる。



【1人当たり】

エネルギー 646kcal

食塩相当量 2.3g

野菜使用量 152g