

おもてなし料理

● ごはん (1人分)

<材料>

ごはん・・・150g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
252kcal	3.8g	0.5g	5mg	0.2mg	0.15g	0.5g	0.0g

● 里芋まんじゅう(2人分)

<材料>

里芋・・・180g

しいたけ・・・15g

むきエビ・・・10g

だし汁・・・200ml

しょうゆ・・・大さじ1/2

みりん・・・大さじ1/2

片栗粉・・・大さじ1

水溶き片栗粉・・・大さじ1：1

油・・・適量

生姜・・・適量

刻みネギ・・・適量

} A

<作り方>

①しいたけとエビは粗目のみじん切りにする。

②里芋は皮に切り込みを1周入れ耐熱皿に並べ、水を大さじ1程度かけ、ふんわりラップをして600Wのレンジで4分間加熱する。里芋の上下を返し、更に4分間加熱する。キッチンペーパーなどで包みながら皮をむく。

③②を潰し、①と片栗粉を加えてよく混ぜる。

④③を4等分にして平たく丸め、油できつね色になるまで揚げ焼きにする。

⑤鍋にAを入れて火にかけ、温まったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥器に③を盛り、④のあんをかけ、すりおろした生姜と刻みネギをのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
179kcal	3.3g	10.1g	16mg	0.6mg	1.02g	2.4g	0.6g

<ポイント>

- ・食材は細かくし過ぎず、粗目に刻むことで食材の味を楽しむことができます。
- ・味付けしたひき肉や野菜を里芋生地で包んで焼いても美味しくできます！



● レンジで簡単！紅白なます（作りやすい分量4人分）

<p><材料></p> <p>大根・・・180g にんじん・・・40g 塩・・・小さじ1/4 ゆずの皮・・・適量 砂糖・・・大さじ1と1/2 酢・・・大さじ2</p>	<p><作り方></p> <p>①大根と人参をピーラーで薄く切り耐熱皿に入れてふんわりラップをかけ、塩をふって600Wの電子レンジで90秒加熱する。</p> <p>②①の粗熱がとれたら軽く絞って水気を切り、Aを加えてよく混ぜる。</p>
--	--

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
55kcal	0.5g	0.0g	24mg	0.2mg	0.00g	1.9g	0.3g

<ポイント>

- ・包丁ではなくピーラーを使用することで、歯ごたえは残しつつ、柔らかく仕上がるのでとても食べやすいです！



● とろとろ白菜のチキンスープ(2人分)

<p><材料></p> <p>鶏もも・・・150g 白菜・・・150g 水菜・・・10g 水・・・200ml 酒・・・大さじ1/2 白だし・・・小さじ1 鶏がらの素・・・小さじ1 にんにくチューブ・・・1cm 生姜チューブ・・・1cm オリーブ油・・・小さじ1 黒こしょう・・・適量</p>	<p><作り方></p> <p>①鶏もも肉は、大きめのひと口サイズに切る。白菜は1cm幅に切る。</p> <p>②鍋に油を敷き、鶏肉の皮面を下にして並べる。2分焼いたら裏返し、もう片面も1分焼く。</p> <p>③②に切った白菜とAを加え、蓋をして中火で10分煮る。</p> <p>④鶏肉と白菜を分けるようにそれぞれをかためて盛り付け、最後に水菜をのせ、黒こしょうをかける。</p>
---	---

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
186kcal	12.8g	9.9g	48mg	0.6mg	3.02g	1.3g	1.4g

<1食あたり栄養価計算>

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
672kcal	20.4g	27.3%	5.6%	93mg	1.6g	6.1g	2.3g