

よく噛んで食べよう！

令和4年11月 日

ごはん

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	0.5 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0 g

1人分 150g

鶏とひじきのつくね照り

エネルギー	156 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	8.0 g
カルシウム	93 mg
鉄	2.4 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.0 g

4人分

とりひき肉	160g
木綿豆腐	160g
干しひじき	8g
れんこん	60g
片栗粉	小さじ1・1/3
塩	1g
ごま油	大さじ1
水	140cc
鶏がらスープの素	2g
しょうゆ	小さじ1・1/3
みりん	小さじ1・1/3
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2・2/3
白ねぎ	20g
三つ葉	4本

- ① 豆腐は水気を切る。れんこんは粗みじんに切る。白ねぎは白髪ねぎにする。三つ葉はねぎと同じ長さに切る。ひじきは水で戻し、軽く水けをきっておく。
- ② ボールにとりひき肉、ひじき、れんこん、片栗粉、塩を入れ、豆腐をちぎりながら加えてなめらかになるまでよくねり混ぜ、種をつくる。一人2個になるように等分し丸くかたちを整える。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れ、焼色がついたら裏返してふたをし、弱めの中火で約6分焼き、中まで火を通す。
- ④ 鍋にカツコの調味料を入れて混ぜながら温める。とろみがついたら③を入れてからめ、火を止める。器に盛り付け、白髪ねぎと三つ葉をのせる。

※ レンコンは、粗みじんにすると食感を感じます。噛みにくい方は、みじん切りにするか、すりおろして入れてもよいです。

きのこブロッコリーの和風炒め

エネルギー	31 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	1.2 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	2.4 g
食塩相当量	0.7 g

しめじ	200g
ブロッコリー	1/2株
しょうゆ	大さじ1
わさび	小さじ1
バター	小さじ1
酒	大さじ1

- ① しめじは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分けて、かために茹でる。しょうゆとわさびはあわせておく。
- ② フライパンにバターを溶かし、キノコを炒め、ほとんど火が通ったらブロッコリーを加え、酒を振って火が通るまで炒める。
- ③ ブロッコリーがよいかたさになったら、合わせておいたわさびしょうゆを加え、手早く混ぜて火を止める。

ごぼうサラダ

エネルギー	101 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	6.8 g
カルシウム	52 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	2.0 g
食塩相当量	0.8 g

ごぼう	80g
にんじん	80g
いりゴマ	大さじ1
酒	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
ごま油	大さじ1

- ① ごぼうは5センチくらいの細切りにし、さっとゆがく。
- ② にんじんもごぼうと同じ大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。全体に油がまわったら、カツコの調味料を入れ、汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。
- ④ 熱いうちにボールにうつし、マヨネーズをよく絡める。いりゴマも混ぜて出来上がり。

エネルギー	たんぱく質	脂肪E比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
540 _{kcal}	19.5 _g	27.5%	160 _{mg}	3.6 _{mg}	6.6 _g	2.5 _g