

## 寒天入りしょうがご飯

材 料	2合分	作 り 方
精白米	2カップ	① 精白米は洗って、水・酒・薄口醤油・水で戻して細かくちぎった寒天・千切りにした生姜・油を切ったツナ缶と一緒に炊飯する。 ② ごはんを器に盛り、小口切りした小ネギをちらす。
水	450cc	
酒	大さじ1	
薄口醤油	大さじ2	
棒寒天	1/4 本	
生姜	1かけ	
ツナ缶	1缶(80g)	
小ねぎ	適量	

エネルギー:237Kcal たんぱく質:7.0g 脂質:0.9g 塩分:1.1g

## 高野豆腐の肉巻き

材 料	5人分	作 り 方
高野豆腐	5枚	① 高野豆腐はぬるま湯で戻してから、ギュッと絞って水気をきり横半分に切ります。 ② ①に包丁で側面からに切れ目を入れます。そこに4等分にしたチーズ・縦半分にした大葉を挟み全体に小麦粉をまぶし、お肉を巻きます。 ③ フライパンに油をしき、②を重ねないように巻き目を下にして並べます。ふたをしてやや弱めの中火で片面3分くらいずつ焼きます。様子を見ながらこんがり焼いてください。 ④ ふたをとって、まんべんなく焼き色がつくまでカリッと焼きます。最後に、鍋肌からしょうゆとみりんをまわし入れて、返しながろ照り焼きにします。 ⑤ お皿に盛り付けて、お好みで七味唐辛子などをかけてください。
スライスチーズ	2.5枚	
大葉	4.5枚	
小麦粉	適量	
豚バラ薄切り肉	10枚	
サラダ油	少々	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ1と1/2	

エネルギー:319Kcal たんぱく質:15.2g 脂質:25.2g 塩分:1.0g



コレステロール  
中性脂肪  
血糖値

の気になる方

===== **×** =====



## 棒寒天と切り干し大根の和えもの

材 料	5人分	作 り 方
棒寒天	1本	① 棒寒天は水で戻しよく絞ってから、細かく裂く。 ② 切り干し大根は水で戻し、さっと茹で水気を切り、食べやすい大きさに切る。 ③ きゅうり、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらしてから水気を切る。コーンの水気も切っておく。☆の調味料は合わせておく ④ ①②③と☆の調味料を和える。
切り干し大根	30g	
きゅうり	1本	
人参	1/4本	
玉ねぎ	1/2ヶ	
コーン缶	60g	
☆	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	ひとつまみ
	ごま油	小さじ2
	白すりごま	大さじ1

エネルギー:71Kcal たんぱく質:1.6g 脂質:2.6g 塩分:0.7g

## 食物繊維がたっぷりきのこ汁

材 料	5人分	作 り 方
お好きなきのこ類 (3種類位)	250g	① きのこは食べやすい大きさにしておく。さつま芋は5mm幅のいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして酢水にさらす。長ねぎはぶつ切りにする。 ② 鍋にだし汁・きのこ・さつま芋・ごぼうを入れ火にかけてさつま芋が柔らかくなったら、長ねぎを加えひと煮たちさせ、味噌を溶かし入れて火を止める。
さつま芋	100g	
ごぼう	50g	
長ねぎ	1/3本	
だし汁	700cc	
味噌	大さじ4	

エネルギー:80Kcal たんぱく質:3.4g 脂質:0.7g 塩分:1.0g

## 黒ごまきな粉ヨーグルトケーキ

材 料	型 1 個分	作 り 方
高野豆腐	2個(30g位)	① 高野豆腐はおろし、米粉・ベーキングパウダーと合わせておく。くるみは刻んでおく。 ② ボールに卵を割り、泡だて器で混ぜ、砂糖を加え更に混ぜる。そこへヨーグルト・黒ごま・きな粉と①を入れ混ぜ、型に流し170℃のオーブンで40分焼く。
米粉	大さじ3	
ヨーグルト	150g	
卵	1個	
黒すりごま	15g	
きな粉	15g	
砂糖	40g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
バニラエッセンス		
くるみ	少々	
	適量	

全量エネルギー:921Kcal たんぱく質:41.4g 脂質:34.4g 塩分:0.6g