

鉄分補給で活力アップ料理

平成28年9月23日（金）



主食	ごはん
主菜	ひじき入り豆腐つくねバーグ
副菜（汁物）	具だくさん豆乳味噌汁
副菜	小松菜としいたけのごま酢和え
副菜（デザート）	紅茶煮プルーンのをせヨーグルト

エネルギー 714kcal 鉄分 5.4 塩分 2.8g

鉄分補給で活力アップ料理



- ・主食 ごはん
- ・主菜 ひじき入り豆腐つくねバーグ
- ・副菜（汁物） 具たくさん豆乳味噌汁
- ・副菜 小松菜としいたけのごま酢和え
- ・デザート 紅茶煮プルーンのせヨーグルト

主食 ごはん

：材料（4人分）

エネルギー200kcal 鉄分 0.1mg 食塩相当量 0g

- ・米 1合半 ・水 適量
- ①お米を研いで炊飯釜にに入れて 30 分程度浸水しておく。
 - ②炊飯をする。

主菜 ひじき入り豆腐つくねバーグ

：材料（4人分）

エネルギー276kcal 鉄分 2.5mg 食塩相当量 0.9g

- ・とりひき肉 280g ・木綿豆腐 120g ・玉ねぎ 120g ・ひじき（乾燥）5g
・大根おろし 400g ・大葉 4枚 ・牛乳 大さじ 4
・卵 1個 ・パン粉 大さじ 4 ・食塩 1.2g
・こしょう 適量 ・サラダ油 大さじ 1 ・ナツメグ 少々 ・ポン酢 小さじ 4
・付け合わせ かぼちゃ 160g ・塩水

タネは柔らかく
崩れやすいの
で注意する

- ①豆腐はペーパータオルに包んで 10 分ほど水切りをする。（重しをのせておくと良い）
- ②パン粉は牛乳でふやかす。たまねぎはみじん切りにして電子レンジで加熱（600W で 2 分）
- ③ボウルに鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、ふやかしたパン粉、塩こしょう、溶き卵を、ナツメグ、水気を切ったひじき加えて練り混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、形成したたねを焼き、焼き色がついたら上下を返し蒸し焼きにする。
- ⑤かぼちゃは薄切りスライスにして塩水に 5 分つけて取り出し、レンジで 600W 約 4 分加熱。

副菜（汁物） 具だくさん豆乳味噌汁

：材料（4人分）

エネルギー64kcal 鉄分 1.4mg 食塩相当量 0.9g

・ほうれん草 80g ・にんじん 50g ・しめじ 1パック（100g）
・豆乳 1カップ ・だし汁 2カップ ・味噌 大1と小1

- ① しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ② んじんは半月切りにする。ほうれん草は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ③ 温めただし汁に、にんじん、しめじ、ほうれん草を入れる。
- ④ 豆乳を加えて温めるところで味噌を溶いて入れる。

だし汁はアクが出やすいので取り除きながら

副菜 小松菜としいたけのごま酢和え

：材料（4人分）

エネルギー53kcal 鉄分 1.1mg 食塩相当量 0.9g

・小松菜 100g ・干しいたけ 4枚 ・鶏ささ身 2本
★しょうゆ 小さじ2 ★みりん 小さじ1
☆白ごま 10g ☆しょうゆ 小さじ2 ☆砂糖 小1/2 ☆酢 小2

筋を
除く

- ① ささ身は沸騰した鍋の火を止めて火が通るまで茹でる。水気を切り、細切りにする。
- ② 水に戻した干しいたけは水気を切って石づきを取り除き、薄切りにする。（戻し汁は味噌汁などに使う）
- ③ ささみと干しいたけに★を絡めて下味をつける。
- ④ 小松菜はへたをとり4センチ長さに切り、沸騰したお湯にいれて茹でた後、冷やし、水気をよく切る。
- ⑤ ☆を合わせたものにすべての食材を加えて和える。

デザート 紅茶煮プルーンのせヨーグルト

：材料(4人分)

エネルギー121kcal 鉄分 0.4mg 食塩相当量 0.1g

・ドライプルーン 16個程度 ・紅茶 2パック ・水 150cc ・ヨーグルト 200g ・砂糖 小1/2

- ① 水と紅茶のパックを入れた鍋に火をつけて煮出す。
- ② ①にプルーンと砂糖を入れて煮汁がなくなる程度まで煮る。冷めたら、ヨーグルトの上のにのせる。