

## 毎日を元気に！鉄分補給料理教室



主食	ごはん
主菜	牛肉の野菜包み
副菜（汁物）	なすと新ごぼうのみそ汁
副菜	ひじきのサラダ
副菜（デザート）	抹茶かんの練乳かけ

エネルギー 579kcal 塩分 2.5g

平成29年7月27日(木)

## ～ 毎日を元気に！鉄分補給料理教室 ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー579kcal	塩分 2.5g
・主食	ごはん	
・主菜	牛肉の野菜包み	
・副菜(汁物)	なすと新ごぼうのみそ汁	
・副菜	ひじきのサラダ	
・副菜(デザート)	抹茶かんの練乳かけ	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分	エネルギー200kcal	塩分 g
半搗き米	1 合半	水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にに入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 主菜 牛肉の野菜包み

<材料> 4人分	エネルギー238kcal	塩分 0.9g
牛もも赤身薄きり	240g	きゅうり 1本
しょうゆ	大さじ1と1/4	いんげん 8本
みりん	大さじ1	にんじん 100g
サラダ油	大さじ1と1/3	サラダ菜 20枚
炒り白ごま	大さじ1と1/3	

<作り方>

- ① 牛肉は、細切にしてしょうゆ、みりんをからめておく。
- ② きゅうりは、4～5cm長さの千切りににんじんも同様に切り、いんげんは同じ長さにしてにんじん、いんげんは茹でておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れ炒め火が通ったら、ごまと混ぜる。
- ④ 器にサラダ菜、牛肉、②の野菜を盛り合わせサラダ菜に包んでいただく。

## 副菜(汁物) なすと新ごぼうのみそ汁

<材料> 4人分

		エネルギー56kcal 塩分 1.1g	
なす	1本	みょうが	1個
新ごぼう	50g	みそ	大さじ2
油揚げ	1枚	だし(かつお)	3カップ

<作り方>

- ① なすは、へたを切り落とし八つ割にし、長さを半分に切る。
- ② 新ごぼうはさがきにし、水につけて灰汁をぬく。油揚げは縦半分にし短冊切りにする。
- ③ みょうがは小口切りにする。
- ④ なべにだしと新ごぼうを入れ煮立て、なすと油揚げを加えて火が通ったらみそを溶き入れ③を散らし、火を止める。

## 副菜 ひじきのサラダ

<材料> 4人分

		エネルギー53kcal 塩分 0.5g		
芽ひじき	16g	A	オリーブ油	小さじ1
枝豆	80g		りんご酢	大さじ2
ミニトマト	8個		砂糖	小さじ1
おくら	8本		塩	小さじ1/3
			こしょう	少々

<作り方>

- ① 芽ひじきは、水につけてもどし、1~2分茹でる。枝豆も茹でてさやを除く。
- ② ミニトマトは、半分に切りおくらは茹でて斜め一口大に切る。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、水けを切ったひじき・枝豆・ミニトマトを加えてよくからめ、器に③とおくらを盛り合わせる。

## 副菜(デザート) 抹茶かんの練乳かけ

<材料> 4人分

		エネルギー32kcal 塩分微量	
抹茶	小さじ2	水	2カップ
砂糖	小さじ2	粉寒天	小さじ1
片栗粉	小さじ2	コンデンスミルク	大さじ1と1/3

<作り方>

- ① ボールに抹茶、砂糖、片栗粉を入れ、泡だて器で混ぜる。
- ② なべに水と粉寒天を入れ煮たて混ぜながら2分加熱する。
- ③ ②に①を加えて煮溶かし、流し缶に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 角切りにし、器に盛りコンデンスミルクをかける。