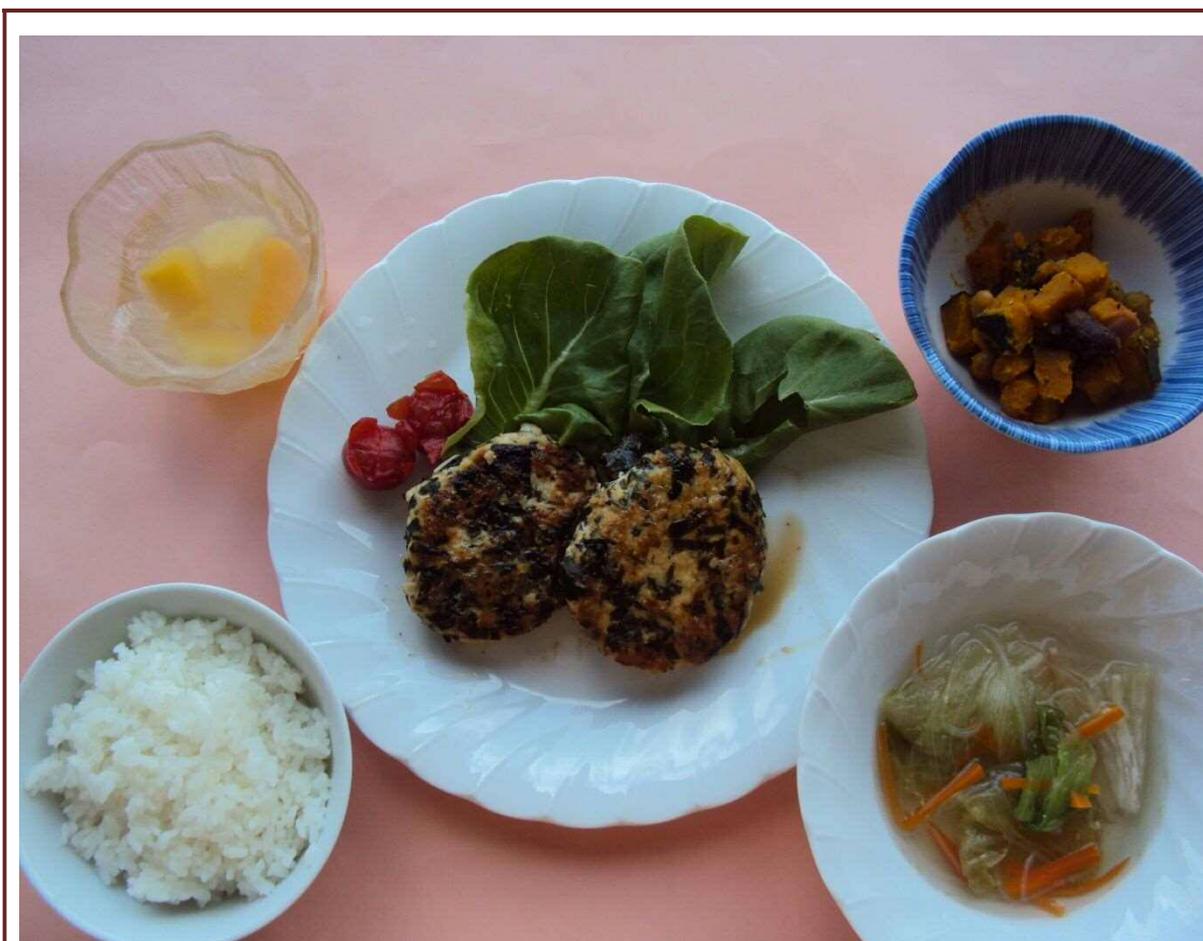


旬の野菜を美味しく食べよう ～ 缶詰や乾物も利用して ～



主食	ごはん
主菜	わかめのヘルシーつくね
副菜（汁物）	人参とレタスの春雨スープ
副菜	かぼちゃと豆のサラダ
副菜	ミックスフルーツゼリー

エネルギー 635kcal 塩分 2.6g

令和元年 9月 26日 (木)

～便利でおいしい！缶詰や乾物を使った料理～

本日の献立	エネルギー 635kcal 塩分 2.6g
* 主食	ごはん
* 主菜	わかめのヘルシーつくね
* 副菜 (汁物)	人参とレタスの春雨スープ
* 副菜	かぼちゃと豆のサラダ
* 副菜 (デザート)	ミックスフルーツゼリー

【主食 ごはん】			
〈材料〉 4人分		エネルギー200kcal 塩分 0g	
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 わかめのヘルシーつくね】		わかめの食感や風味をプラスしてジューシーに！			
〈材料〉 4人分		エネルギー240kcal 塩分 1.4g			
鶏ひき肉	200g	B	しょうゆ	大さじ 1	
えのき茸	1/2 袋		酢	大さじ 1	
木綿豆腐	1/2丁		みりん	大さじ 2	
乾燥わかめ	8g		酒	大さじ 1	
長ねぎ	10g		砂糖	小さじ 2	
A	卵		1 個	サラダ油	小さじ 2
	パン粉		20g	サラダ菜	60g
	塩		小 1/3	ミニトマト	8 個
	こしょう		少々		

〈作り方〉

- ① えのき茸は細かく切る。乾燥わかめは水で戻し粗みじんに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② ①と鶏ひき肉、木綿豆腐、A をボウルに入れ混ぜ合わせる。
Point 木綿豆腐は水切りしないで入れることでやわらかく仕上がる
- ③ ②を8等分にし、小判型に成形する。
- ④ 油をひいたフライパンにのせて3分焼く。
- ⑤ 焼き目がついたらひっくり返して蓋をし、さらに3分焼き、皿に取る。
- ⑥ フライパンをキッチンペーパーでさっとふき、Bをフライパンに入れひと煮立ちさせたれを作り、つくねを戻し入れ絡める。(たれが焦げないように注意する)
- ⑦ 皿にサラダ菜を敷き、つくねを盛り付けてミニトマトを添える。

【副菜(汁物) 人参とレタスの春雨スープ】 春雨を加えて満足感アップ!

〈材料〉4人分		エネルギー51kcal	塩分 1.0g	
人参	中 1/2 本	A {	鶏がらスープの素	小さじ 1/2 強
レタス	80g		塩	小さじ 1/2
春雨(乾燥)	10g		こしょう	少々
ごま油	小さじ 1		水	600ml

〈作り方〉

- ① 鍋に湯を沸かし、春雨を入れて2分茹でる。
食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は3cmの細切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ 鍋にごま油を入れ、軽く人参を炒め、Aを加え弱火で3分煮る。
- ④ 春雨とレタスを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。 **Point** 煮すぎない

【副菜 かぼちゃと豆のサラダ】 かぼちゃと豆の食感の違いを楽しむ

〈材料〉4人分		エネルギー101kcal	塩分 0.2g	
かぼちゃ	240g	A {	サラダ油	大さじ 1
ミックスビーンズ缶	1/2 缶		酢	大さじ 1
			塩・こしょう	少々

〈作り方〉

- ① かぼちゃを洗い、スプーンで種を取り、厚さ1.5cmに切る。さらに1.5cmのさいの目切りにする。
- ② 鍋にかぼちゃを入れ、ひたひたの水を加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、3分茹で、ざるに上げて冷ます。
- ③ ボウルにAをいれて混ぜてドレッシングを作る。
- ④ かぼちゃに③のドレッシングをかけてそこにミックスビーンズを加えて混ぜ合わせる。
Point かぼちゃが冷めてからドレッシングをかける

【副菜(デザート) ミックスフルーツゼリー】 缶詰を汁ごと使うさっぱりゼリー!

〈材料〉4人分		エネルギー43kcal	塩分 0g
ミックスフルーツ缶	1 缶	砂糖	大さじ 2
ゼラチン	5g	湯	50ml

〈作り方〉

- ① ミックスフルーツ缶をフルーツと汁に分ける。
- ② 汁に水を足し250mlにする。 **Point**
- ③ 湯50mlにゼラチンと砂糖を加えてよく混ぜる。ゼラチンをしっかり溶かす
- ④ ③に②を足してフルーツを加え、容器に流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。