

あったか料理でウォームビズ！ ～ つみれ鍋 ～



主食	ごはん
主菜	つみれ鍋
副菜	かぶのさっぱり漬け
副菜	こんにゃくとごぼうのピリ辛サラダ
副菜	かぼちゃ餅

エネルギー 666kcal 塩分 2.8g

～ あったか料理でウォームビズ！ ～

本日の献立

エネルギー666kcal 塩分2.8g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 つみれ鍋
- ・副 菜 かぶのさっぱり漬け
- ・副 菜 こんにゃくとごぼうのピリ辛サラダ
- ・副 菜 かぼちゃ餅

主食 ごはん

<材料>5人分

エネルギー200kcal 塩分0g

半搗き米 2合弱 水 適量

<作り方>

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

鶏つみれ鍋

<材料>5人分

エネルギー304kcal 塩分1.9g

鶏ひき肉	400g	長ねぎ	2本
〔みりん 味噌 片栗粉〕	大さじ2と1/2	白菜	250g
	小さじ4弱	人参	1/2本
	大さじ4	水菜	1/2束
卵(S)	1個	しめじ	1パック
長ねぎ	1/2本	だし汁	7と1/2カップ
生姜	1かけ	ポン酢	大さじ2と1/2

<作り方>

- ① 長ねぎは1/2本はみじん切りにし、残りは斜め切りにする。生姜はすりおろし、白菜はそぎ切り、人参は輪切り、水菜は3～4cm長さに切り、しめじは石づきをとりほぐす。
- ② 鶏ひき肉に、調味料と卵を加えて良く混ぜ、みじん切りの長ねぎと生姜を加えてさらに良く混ぜる。
- ③ 鍋にだし汁と人参を入れ火にかけ、煮立ったところで②をスプーンですくって入れる。
- ④ 残りの野菜を彩り良く入れて更に煮る。
- ⑤ ポン酢をつけながら食べる。

副菜 かぶのさっぱり漬け

<材料>5人分

エネルギー1.6kcal 塩分0.2g

かぶ	2と1/2個	塩昆布	4g
かぶの葉	50g	ゆず(果汁・皮)	1/4個

<作り方>

- ① かぶは皮をむきちょう切り、かぶの葉は小口切りにする。
- ② ゆずは、皮を1cm程度のせん切りにする。
- ③ ①に塩昆布、ゆず果汁を加えて和える。
- ④ ③を器に盛り、ゆずの皮をのせる。

副菜 こんにゃくとごぼうのピリ辛サラダ

<材料>5人分

エネルギー6.3kcal 塩分0.7g

つきこんにゃく	125g	オリーブオイル	小さじ4弱
ごぼう	2/3本	しょうゆ	大さじ2と1/2
		みりん	大さじ2と1/2
		たかの爪	1本

<作り方>

- ① こんにゃくは3cm長さ、ごぼうは3cm程度の長さのせん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、こんにゃく、ごぼうをそれぞれ茹でる。
- ③ 調味料は全て合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②を③のドレッシングで和える。

副菜 かぼちゃ餅

<材料>5人分

エネルギー8.3kcal 塩分0g

かぼちゃ	1/6個	サラダ油	小さじ4弱
片栗粉	大さじ2と1/2		
砂糖	小さじ4弱		

<作り方>

- ① かぼちゃは種と皮を除き1cm暑さに切る。耐熱容器にのせラップをかけて電子レンジで4~5分加熱する。
- ② ①のかぼちゃをつぶし、片栗粉と砂糖を加えて良く混ぜる。混ぜたものを4等分し、小判型に成型する。
- ③ フライパンに油をしき、②を両面焼く。