



免疫力をアップさせ 元気に美しく健康になろう



ごぼう入り和風麻婆豆腐

主菜 令4後

材 料	4人分	重 量	作 り 方
木綿豆腐		600 g	<p>① 木綿豆腐は水切りをし、2～3cm角に切る。ごぼうはよく洗い、ささがきにする。 (灰汁も免疫力アップになるので水につけない) 三つ葉は飾り用を人数分残しておき、残りを  3cm幅に切る。長ネギは粗みじん切りにする。</p> <p>② フライパンにごま油を入れて熱し、☆を入れて弱火で炒める。</p> <p>③ 香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて中火にし、色が変わるまで炒める。</p> <p>④ ③にごぼうを加えて、しんなりするまで炒める。</p> <p>⑤ ④に木綿豆腐、3cm幅に切った三つ葉、●を入れて、蓋をして5分煮る。</p> <p>⑥ 火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。盛付後、飾り用の三つ葉を上のにせる。 </p> <p>(だしの取り方) <材料> 水…5カップ だし昆布…10～20g かつお節…20～30g <だしの取り方> ①昆布の表面を固く絞ったぬれ布巾でふき、切込みを入れる。 ②分量の水に①を入れ約10分で沸騰する位の火加減で火にかける。 ③沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰させる。 ④沸騰したら少量の水を差し、沸騰がおさまったらじかつお節を入れる。 ⑤数秒間煮立てすぐに火を止め、アクをとる。 ⑥かつお節は沈んだら布でこす。〈つるおかおうち御膳より抜粋〉</p>
豚ひき肉		160 g	
ごぼう		100 g	
三つ葉		44 g	
☆ 長ネギ		80 g	
☆ にんにく (チューブ)		6 g	
☆ 生姜 (チューブ)		6 g	
ごま油	小さじ2	8 g	
● だし汁		200 cc	
● 醤油	小さじ2	12 g	
● 塩	1ccスプーン2	2 g	
● 砂糖	小さじ2	6 g	
片栗粉		12 g	
水 (片栗粉をとく用)		12 g	

切り干し大根のごま風味味噌汁

汁物 令4後

材 料	4人分	重 量	作 り 方
☆ 切り干し大根 (乾)		12 g	<p>① 切り干し大根を洗い、15分程度水で戻す。 よく絞って水気を切ってから、一口大に切る。 (戻し汁は味噌汁として使うので捨てない) 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り小房に分ける。</p> <p>② 戻し汁とだし汁を合わせて600ccになるように調整して鍋に入れ、☆を加えて火が通ったら、すりごまと味噌を加える。</p>
水 (切り干し大根を戻す用)		300 cc	
☆ 玉ねぎ		100 g	
☆ しめじ		64 g	
すりごま	大さじ1	6 g	
だし汁	600ccになるように	約300 cc	
味噌	大さじ2	36 g	

しらたきのレモンペッパー炒め

副菜 令4後

材 料	4人分	重 量	作 り 方
しらたき		120 g	① 袋にしらたきと砂糖を入れてもみこみ、5分程度置く。5分経ったら砂糖を洗い流し、食べやすい大きさに切る。 ② ツナは油切りをする。ピーマンは千切りにする。人参は皮を剥かずによく洗い、細めの千切りにする。 ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、人参を炒め火が通ったら、しらたき、ピーマンを加えて炒める。 ④ ピーマンが軟らかくなったら、③にツナと☆を加えて混ぜ合わせる。 ⑤ 粗熱が取れたら、レモン果汁を加えて和える。
砂糖 (臭み取り用)	小さじ2	6 g	
ツナ (オイル缶)		40 g	
ピーマン		48 g	
人参		50 g	
オリーブオイル	小さじ2	8 g	
☆ 塩	1ccスプーン1	1 g	
☆ あらびき黒こしょう		少々	
レモン果汁		16 g	

シュワシュワ! みかんゼリー

デザート 令4後

材 料	4人分	重 量	作 り 方
みかん (缶詰)		140 g	① 缶詰はみかんとシロップに分ける。(シロップは使うので捨てない) ② ゼリー容器にみかんを等分に分ける。 ③ 粉ゼラチンは水でふやかし、溶けやすい大きさにスプーンで切り分ける。 ④ 皿にシロップと③を入れて、電子レンジで500W 30秒温めてゼラチンを溶かす。 ⑤ ④に炭酸水を入れる。 ⑥ ②に⑤を流し入れ、 冷凍庫で30分程度 冷やし固める。
粉ゼラチン		6 g	
水		20 g	
炭酸水		180 cc	
缶詰のシロップ		80 g	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【ガスで調理するとき】</p> <p>④鍋にシロップと③をいれて、弱火でゼラチンが溶けるまで温める。(沸騰しないように注意する)</p> <p>⑤鍋を火からおろして、④に炭酸水を入れる。</p> </div>			

ご飯 1人 150g

※ご飯の量は体格・活動量等に沿って、それぞれの適量でお召し上がりください。

※試食品の持ち帰りは食品衛生の関係上、不可とさせていただきます。ご了承下さい。

※レシピの使用量は廃棄分を含んでいます。

1人分の栄養価に記されている野菜類の量は廃棄分を差し引いています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・海藻・ きのこ類(g)
ご飯	252	3.8	0.5	0.0	0
ごぼう入り 和風麻婆豆腐	250	18.9	16.3	0.6	58
切り干し大根の ごま風味味噌汁	42	2.8	1.5	1.3	54
しらたきの レモンペッパー炒め	54	2.0	4.2	0.3	23
シュワシュワ! みかんゼリー	40	1.5	0.1	0.0	0
合計	638	29.0	22.6	2.2	135