



# 免疫力をアップさせ 元気に美しく健康になろう



## サバ缶のカレー風味ハンバーグ(主菜)

材 料	4人分	重 量
サバ水煮缶	1缶	145 g
木綿豆腐		100 g
長ネギ (玉ねぎでも可)		20 g
★ 溶き卵	1個	60 g
★ パン粉	大さじ2	6 g
☆ こしょう	少々	
☆ 塩	1ccスプーン 1/2	0.5 g
☆ 生姜		10 g
☆ 酒	大さじ1	15 g
☆ カレー粉	小さじ1/2	0.6 g
サラダ油	大さじ1	12 g
しめじ		100 g
えのきたけ		50 g
人参		20 g
しょうゆ	小さじ2	12 g
◆ 片栗粉	小さじ2	6 g
◆ 水	小さじ4	20 g
だし汁		200 cc
青じそ	4枚	4 g

作 り 方
<p>① サバ缶の水切りをする。 木綿豆腐はペーパータオルで包んでしっかり水切りする。 長ネギはみじん切りにする。</p> <p>② ボウルにサバを入れ、細かくほぐして混ぜあわせ、☆の材料を加えてよく混ぜる。さらに★を加えてよく混ぜ、4つに分けて、形を整える。</p> <p>③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れ、弱めの中火でふたをして、両面それぞれ3分程度焼く。</p> <p>④ しめじとえのきたけは石づきを切り、しめじは小房に分ける。えのきたけは3等分に切る。人参はよく洗い千切りにする。</p> <p>⑤ 小鍋にだし汁を入れ、④を加えて3～4分煮る。 しょうゆを加えて味を調べ、混ぜ合わせた◆を加えて、焼きあがった③にかける。</p> <p>⑥ 青じその千切りを上のにせる。</p>
<p><b>【だしの取り方】</b>  <b>〈材料〉</b> 水・・・5カップ          だし昆布・・・10～20g          かつお節・・・20～30g  <b>〈だしのとり方〉</b>          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。</p> <p>(*つるおかうち御膳より抜粋)</p>

## 夏野菜のみそ汁(汁物)

材 料	4人分	重 量
オクラ		20 g
みょうが		20 g
ズッキーニ		100 g
★ だし汁		600 g
★ みそ	大さじ2	36 g

作 り 方
<p>① オクラは板ずり(分量外)し2～3mm程度の薄切り、みょうがは縦半分の斜め切り、ズッキーニは0.5cm幅の半月切りにする。</p> <p>② だし汁を沸騰させ、ズッキーニを加えて火が通ったら、オクラ、みょうがを入れ、みそを加える。</p>

## なすとトマトのチキンマリネ(副菜)

材 料	4人分	重 量	作 り 方
なす		120 g	① 鶏ささみはゆでて、食べやすい大きさに手で細かくして冷ましておく。トマトは一口大の乱切りにする。 なすは縦半分に切り、1cm幅の半月切りにする。 ② フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくを入れ、香りが出たら、なすを加えて両面焼く。 ③ ★を混ぜ合わせ、①、②を加えて軽く混ぜる。
トマト		120 g	
鶏ささみ		40 g	
オリーブオイル	大さじ1	12 g	
にんにく(チューブ)		6 g	
★ オリーブオイル	大さじ1	12 g	
★ 酢	大さじ1	15 g	
★ 塩	1ccスプーン 1/2	0.5 g	
★ 黒こしょう		少々	

## 抹茶ミルクかん(デザート)

材 料	4人分	重 量	作 り 方
粉寒天		2 g	① 鍋に粉寒天と砂糖、豆乳を加えて沸騰させる。 ② 抹茶は湯でよく溶かす。 ③ ①と②をよく混ぜ、器に流し入れる。 冷蔵庫に入れて冷やし固め、ゆで小豆をのせる。
豆乳		250 cc	
砂糖		22 g	
抹茶	大さじ1/2	3.2 g	
湯	大さじ2	30 cc	
ゆで小豆		16 g	

### ◆◆◆栄養価◆◆◆

分類	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・きのこ・海藻量 (g)
主菜	サバ缶のカレー風味ハンバーグ	208	13.5	14.1	0.8	43
副菜	なすとトマトのチキンマリネ	81	2.9	6.2	0.1	58
汁物	夏野菜のみそ汁	26	2.1	0.6	1.3	33
デザート	抹茶ミルクかん	63	2.7	1.3	0	0.5
	合計	378	21.2	22.2	2.2	134.5