

クリームコロッケ

材 料	1人分		3人分		4人分	
かにかま		2つ		6つ		8つ
コショウ	少々		少々		少々	
玉ねぎ	20g		60g		80g	
バター	5g		15g		20g	
小麦粉a	6g	小さじ2	18g	大さじ2	24g	大2+小2
ホワイトソース(缶)	50g		150g		200g	
卵黄	6g		18g		24g	1個
牛乳	20g		60g		80g	
春巻きの皮		1枚		3枚		4枚
小麦粉b	6g	小さじ2	18g	大さじ2	24g	大2+小2
卵白	6g		18g		24g	1個
パン粉	7g		21g		28g	
揚げ油	適量		適量		適量	
レタス	20g		60g		80g	

バター液

作り方

- ① かにかまは15cmくらいに切りほぐして熱湯をかけ水気を切り、コショウで下味
- ② 玉ねぎはみじん切り、バターを熱して玉ねぎを炒め透き通ってきたら小麦粉を加えてよく炒める。
- ③ 卵黄と卵白に分けて卵黄はホワイトソースと牛乳を混ぜておく
- ④ ②に③を加えてなじませ、かにかまを入れて再度加熱する
水で冷やして粗熱をとりバットに移して平らにして冷凍庫で冷やす
- ⑤ バター液を作っておく。春巻きの皮を三角形に半分にして④を人数分×2に分けて一人2個になるようにくるむ
- ⑥ バター液、パン粉を付けてなじんだら180℃の油で揚げ、レタスをしいて盛り付ける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
346	82	209	81	0.8	1.6	1.0

豆苗ともやしのお浸し

材 料	1人分		3人分		4人分	
豆苗	25g		75g		100g	1パック
もやし	50g		150g		200g	1パック
だし汁	2.5g		7.5g		10g	
薄口しょうゆ	3g		9g		12g	小さじ2

作り方

- ① 豆苗は値がついているので購入は4人分で200g 1パック
長さ1.5cmに切る、もやしとともに耐熱容器に入れだし汁、薄口しょうゆを加え
混ぜて600W電子レンジで3分ほど加熱し冷ます

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
12	2.0	0.2	15	0.4	1.5	0.7

トマトの冷や汁

材 料	1人分		3人分		4人分	
ツナ（油漬け）	15g		45g		60g	
みそ	9g		27g		36g	
白すりごま	3g		9g		12g	
水	120ml		360ml		480ml	
しょうが	5g		15g		20g	1かけ
きゅうり	15g		45g		60g	
ミニトマト	30g	2つ		6つ		8つ
絹ごし豆腐	30g		90g		120g	

作り方

- ① 豆腐は2cm角に切る。きゅうりは小口切り、ミニトマトは4等分
しょうがはみじん切り、
- ② ツナと味噌、白すりごまをよく混ぜてえ少し加熱し、少しずつミスを加えて
溶きのばして、ボウルに入れ冷やす
- ③ 器に①を入れて食べる直前に冷やした②をかける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
108	6.5	6.8	71	1.2	16	13

レモン寒天

材 料	1人分		3人分		4人分	
水	80ml		240ml		320ml	
粉寒天	0.5g		1.5g		2.0g	
はちみつa	10g		30g		40g	
レモン果汁	1.5g		4.5g		6.0g	
レモンの輪切り	10g		30g		40g	
はちみつb	10g		30g		40g	

作り方

- ① レモンを輪切りにして器に入れてはちみつをかけておく
- ② 水に粉寒天を振り入れ火にかけて沸騰したら少し火を弱めて1分は加熱する
畑井道を入れてよく溶かしレモン果汁を加えて混ぜる
- ③ ①に流し入れて冷やし固める

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
198	4.4	0.5	7	0.7	1.8	0.5