

鯛のペーパー蒸し

材 料	1人分		3人分		4人分	
鯛のシート蒸し	50 g	1/2切れ	150 g	1.5切れ	200 g	2切れ
白ネギ	15 g		45 g		60 g	
にんじん	10 g		30 g		40 g	
三度豆	10 g		30 g		40 g	
マイタケ	10 g		30 g		40 g	
レモン	10 g		30 g		40 g	
塩	0.5 g		1.5 g		2 g	

作り方

- ① 白ねぎは斜め薄切り、にんじんは斜め輪切りのせん切り、三度豆は筋をとる
- ② オープンペーパーを適当な大きさに切り、白ネギ、ニンジン、マイタケ、三度豆を中央におき、鯛をのせて塩を振りレモンの輪切りをのせて包む
- ③ フライパンに並べて5mmくらいの深さに水を張って中火にかけ、蒸し焼きにする

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
52	10.4	0.5	17	0.4	0.8	0.6

ほうれん草とニンジンの胡麻和え

白ネギの	1人分		3人分		4人分	
ほうれん草	40 g		120 g		160 g	
にんじん	10 g		30 g		40 g	
すりごま	3 g		12 g		16 g	
濃い口しょうゆ	3 g		12 g		16 g	
砂糖	1 g		3 g		4 g	

作り方

- ① にんじんは斜め輪切りのせん切り、ほうれん草は4cm長さに切る
- ② 鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、にんじんが柔らかくなったところにほうれん草を加えてゆで、ざるに揚げ水気を絞る
- ③ すりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜて②を和える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
23 g	1.5	1.1	35	0.8	13	0.4

かぼちゃの煮物

材 料	1人分		3人分		4人分	
かぼちゃ	80 g		240 g		320 g	1/4個
砂糖	3 g		9 g	大さじ1	12 g	小さじ4
濃い口しょうゆ	3 g		9 g	大1/2	12 g	小さじ2
だし汁	50ml		150ml		200ml	

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る
- ② だし汁を沸かしてかぼちゃを入れ、砂糖、しょうゆを加えてに含める

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
73	1.9	0.2	35	0.4	2.8	0.4

みたらし団子

材 料	6～8個分
米粉	90 g
白玉粉	30 g
砂糖	6 g
ぬるま湯	90ml～
たれ 砂糖	36 g
濃い口しょうゆ	12 g
水	60ml
かたくり粉	6 g

作り方

- ① 白玉粉はつぶして米粉と混ぜる ぬるま湯を少しずつ加えて耳たぶくらいの硬さにする。 小さな団子に丸める
- ② 熱湯に入れて浮いてきたから2分ほど煮て水に取り、冷めたら水気を切る
- ③ たれの材料をすべて鍋に入れ、中火にかけてかき混ぜながら好みのとろみにする 団子を入れてからめる

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
全量	543	9	0.9	10	1.1	0.3	1.8