

たけのこご飯

材 料	1人分		3人分		4人分	
米	50g		150g	1合	200g	
こぶ出汁	65ml		195ml		260ml	
筍の水煮	25g		75g		100g	
うすあげ	5g		15g		20g	1枚
酒	2.5g		7.5g		6.0g	
みりん	3g		9g		12g	
薄口しょうゆ	2g		6g	小さじ1	8g	
塩	0.5g		1.5g		2.0g	

作り方

- ① 米は洗ってこぶ出汁を入れて普通に水加減をする。調味料を加えて一度混ぜる
- ② うすあげは縦半分にして5mm幅に切る。たけのこは食べやすい薄いいちょう切り、下茹でする
- ③ 米の上のせて炊き上げ、炊きあがったらサッと混ぜる

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

ささみのから揚げ

材 料	1人分		3人分		4人分	
鶏ささみ	80g	1~2本	240g		360g	
A 酒	5g	小さじ1	15g		20g	
濃口しょうゆ	6g	小さじ1	18g		24g	
おろししょうが	1g		3g		4g	
おろしにんにく	1g		3g		4g	
マヨネーズ	4g	小さじ1	12g		16g	
溶き卵	5g		15g		20g	L1/3個
かたくり粉	6g	小さじ2	18g		24g	
サラダ油	適量		適量		適量	
レタス	40g		120g		160g	1/2個
ミニトマト	30g	2個	90g	6個	120g	8個

作り方

- ① ささみは筋を取り、長いほうに1人4~6本くらいに切る
ビニール袋に①のささみとAを入れてよく揉んで、空気を抜いて30分ほどおく
- ② 溶き卵を加えて再度もんでかたくり粉をまぶして170℃に熱した油で揚げ焼きをする
- ③ レタスは食べやすくちぎってみずに暫くさらして水気を切る
トマトは横半分に切る
- ④ ③を添えて②を盛り付ける

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
257	20.2	14.3	19	0.1	0.9	1.1

にんじんの天ぷら

材 料	1人分		3人分		4人分	
にんじん	50g		150g	中1本	200g	
天ぷら粉a	1.5g		4.5g		6g	
B 天ぷら粉b	10g		30g		40g	
水	15~20ml		45~60ml		60~80ml	
サラダ油	適量		適量		適量	
大葉	2g	2枚	6g	6枚	8g	8枚

作り方

- ① にんじんは皮をむいてスライサーで細い線についておく
千切りの場合太めになったら1~2分600W電子レンジで加熱
水気を拭きとり天ぷら粉aを全体にまぶしておく
- ② Bで衣を作り、170℃に熱した油で揚げ焼きにする
- ③ 大葉を敷いて盛り付ける

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
105	1.5	5.2	34	0.2	1.6	0.1

草餅

材 料	6~8個分
だんご粉	50g
白玉粉	50g
砂糖	40g
ヨモギ粉	1g
ぬるま湯	120ml
つばあん	180g
かたくり粉	適量

作り方

- ① だんご粉、白玉粉、ヨモギ粉、砂糖をよく合わせる
- ② ぬるま湯を半分加えてよく混ぜ、残りのぬるま湯を少しづつ食らえてだまをなくす
- ③ ふんわりラップをして600W電子レンジで2分加熱、取り出してよく混ぜ、再度1分加熱
持ちになっていなければ混ぜて少し加熱をする
- ③ かたくり粉を敷いたバットに入れて、人数×2の分量に分ける
- ④ あんこを人数×2に丸めて③で包む

	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
全量	265	2.6	0.2	19	0.2	1.5	0