

大根ステーキ

材料	1人分	3人分	4人分
大根	80g	240g	320g 1/3本
サラダ油	1g	3g	4g
Aみりん	3g	9g	12g 小さじ2
濃口しょうゆ	3g	9g	12g 小さじ2
豚ひき肉	40g	120g	160g
B酒	5g	15g 大さじ1	20g 小さじ4
みりん	4g	12g	16g
砂糖	1.5g	4.5g	6g 小さじ2
濃口しょうゆ	4g	12g	16g
かたくり粉	1.5g	4.5g	6g
水	5ml	15ml	20ml
万能ねぎ	1g	3g	4g

作り方

- ① 大根は皮をむいて1.5cm厚さに切り、割りばしを置いて細かくカットする（下まで切らない）
裏返して45度ずらして同じようにカットし格子を作る
油を熱したフライパンで両面しっかり焼いてAで味をつける
- ② ひき肉をフライパンに入れ中火の弱火で加熱、色が変わったらBを加えて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ 大根を盛り付けて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
156	8	8	24	0.7	1.1	1.1

茄子のおかかまぶし

材料	1人分	3人分	4人分
茄子	60g	180g	240g 3本
塩	0.5g	1.5g	2.0g
ポン酢	6g	18g	24g
柚子胡椒	少々	少々	少々
花かつお	1g	3g	4g
みょうが	5g 1/2個	4.5g	20g2個

作り方

- ① 茄子はヘタを落として皮を3~4ヶ所ピーラーでむき縦に半分にして大き目の乱切り
しばらく水に放ってあくを抜き、しっかり水気を拭いてビニール袋に入れて塩をして全体に揉み込む
軽く袋の口を閉じて電子レンジの解凍機能で5分加熱後よく揉み込む、粗熱が取れたら水分を絞る
- ② ポン酢と柚子胡椒を入れてよく揉んでしばらく冷蔵庫で冷やす

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
20	1.7	0.1	14	0.0	1.4	0.9

きゅうりとわかめのサラダ

材料	1人分	3人分	4人分
きゅうり	30g	90g 1本	120g
カットわかめ	1g	3g	4g
ごま油	1g	3g	4g
鶏ガラスープの素	1g	3g	4g
おろしにんにく	0.5g	1.5g	2.0g
おろししょうが	0.5g	1.5g	2.0g

作り方

- ① わかめは水で戻して水気はしっかりふき取る
- ② きゅうりは3~5mm厚さの輪切り
- ③ ①、②を合わせて調味料で和える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	繊維 g	塩分 g
18	0.6	1.1	17	0.2	0.7	0.7

電子レンジでコーヒーゼリー

材料	
ゼラチン	10g 2袋
水	45ml
砂糖	36g
インスタントコーヒー	12g
熱湯	300ml
生クリーム	適量

作り方

- ① 水にゼラチンを振り入れて膨潤させてしばらくおく。600Wで20~30秒加熱
- ② インスタントコーヒーを熱湯で溶かし砂糖を加えてよく混ぜる。
①を加えてよく混ぜ、粗熱が取れたら器に分け入れて冷やし固める
生クリームを上にとらす

	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
全量	328	12.4	10.9	28	0.5	0.0	0.3