

ピーマンの肉詰め

材料	1人分		3人分		4人分	
ピーマン	30 g	1個	90 g	3個	120 g	4個
合びき肉	50 g		150 g		200 g	
白ネギ	15 g		45 g		60 g	
卵	10 g		30 g		40 g	
おろししょうが(市販)	0.5 g		1.5 g		2 g	
パン粉	2 g		6 g	大さじ2	8 g	
塩	少々		少々		少々	
こしょう	少々		少々		少々	
ナツメグ	少々		少々		少々	
かたくり粉	2 g		6 g	小さじ2	8 g	
A 酒	2.5 g		7.5 g		10 g	小さじ1
水	40ml		120ml		160ml	
ケチャップ	10 g		30 g		40 g	
ウスターソース	6 g		18 g		24 g	
サラダ油	適量		適量		適量	

作り方

- ① ピーマンはヘタを取り横半分に切って種を出す。ビニール袋にかたくり粉を入れてピーまんを加えて空気を含ませて握て振り、全体にかたくり粉をまぶす
- ② 白ネギはは細かめのみじん切り、ひき肉と白ネギ、卵、おろししょうが、パン粉、塩、こしょう、ナツメグを合わせて良く練り、人数×2に分けて丸めておく
- ③ ①に②を詰める
- ④ 脂を熱したフライパンに③を加えて両面よく焼く。とちゅうで 蓋をしてもよい

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
209	11	12.8	23	1.4	1.4	1.1

トウモロコシの茶碗蒸し

材料	1人分		3人分		4人分	
卵	30 g	L1個	90 g	L1.5個	120 g	L2個
クリームコーン(缶)	30 g		90 g		120 g	
水	50ml		150ml		200ml	
和風だしの素	1.5 g		4.5 g		6 g	
薄口しょうゆ	1.5 g		4.5 g		6 g	
みりん	2 g		6 g		8 g	
塩	少々		少々		少々	

作り方

- ① 卵はよく溶きほぐす
- ② クリームコーンに水、調味料を合わせてよく混ぜる
- ③ ②に少しずつ卵を混ぜていく
- ④ 平たい鍋に熱湯を沸かし、③を入れて初めは強火にし、卵液の色が変わったら弱火にして10分蒸す

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
77	4.4	3.2	17	0.7	0.5	1.0

夏野菜の揚げびたし

材料	1人分		3人分		4人分	
かぼちゃ	30 g		90 g		120 g	
茄子	40 g	1/2本	120 g		160 g	2本
赤パプリカ	15 g		45 g		60 g	1/2個
揚げ油	適量		適量		適量	
B 水	30ml		90ml		120ml	
濃口しょうゆ	4 g		12 g		16 g	
酒	4 g		12 g		16 g	
みりん	4 g		12 g		16 g	
和風だしの素	0.5 g		1.5 g		2 g	

作り方

- ① カボチャは7mmくらいに切る。切りにくかったら横に半分にしてもよい。軽く電子レンジにかける
茄子はヘタを落として縦半分に切り細かめに斜めに切れ目を入れ、縦に半分にして1人2切れ
パプリカは縦に見り斜めに半分にして1人2切れ
- ② Bを鍋に入れ一度煮立たせておく
- ③ 揚げ油を170℃に熱してカボチャから揚げる。上がったら②に漬け込む

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
132	1.6	8.2	14	0.4	2.2	0.8

わらびもち(レンジ)

材料	1人分		3人分		4人分	
わらびもち粉	5 g		15 g		20 g	
砂糖	5 g		15 g		20 g	
水	20ml		60ml		80ml	
きな粉a	適量		適量		適量	
きな粉b	1 g		3 g		4 g	
砂糖	1 g		3 g		4 g	
きな粉a	適量		適量		適量	

作り方

- ① わらびもち粉、砂糖をよく混ぜて水を少しずつ加えて溶きほぐす
電子レンジ煮1分かけて、上下返して餅になるまで加熱（30～60秒）
- ② きな粉をaをバットにまき、①を入れて手につかないようにきな粉をまぶしてのばしておく
冷めたら人数×2～3個に切り分けて器に盛り、きな粉bと砂糖を合わせたものをかける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
	1.5	1.0	9	0.3	0.6	0.0