

玉葱の肉詰めと彩り野菜の蒸し物

材 料	1人分		3人分		4人分	
玉ねぎ	100g	1/2個	300g		400g	
鶏ひき肉	40g		120g		160g	
A 塩	0.3g		0.9g		1.2g	
こしょう	少々		少々		少々	
酒	5g	小さじ1	15g	大さじ1	20g	小さじ4
パン粉	3g	大さじ1	9g		12g	
だし汁	15g	大さじ1	45g		60g	
しょうがみじん切	5g		15g		20g	
かたくり粉	1g		3g	小さじ1	4g	
にんじん	20g		60g		80g	
ごぼう	20g		60g		80g	
キャベツ	30g		90g		120g	
かぼちゃ	40g		120g		160g	
ブロッコリー	30g		90g		120g	
つけだれ みょうが	5g	1/2個	15g		20g	2個
白ネギ	10g		30g		40g	
大葉	0.5g	1/2枚	1.5g		2g	2枚
濃口しょうゆ	12g	小さじ2	36g	大さじ2	48g	大2+小2
酢	10g	小さじ2	30g		40g	
砂糖	2g	小2/3	6g		8g	

作り方

- ① 玉ねぎは横に半分に切り(これで一人分)、ラップに包んで2分電子レンジ加熱
外側の2枚くらいを残して中身をくり抜き(底に穴が開いたらくり抜いた中身で埋める)
内側にかたくり粉をふる。残りの玉ねぎはみじん切りにする
- ② 鶏ひき肉にAを混ぜてよく揉み込み玉ねぎのみじん切りを加えて器の玉ねぎに詰める
- ③ にんじんは輪切りにして1人3個くらい。ごぼうは1cm幅の斜め切り、
キャベツは丸めたものを1人2個作る。 ブロッコリーは小房に分ける
クッキングシートを敷いた蒸し器に並べて蒸し上げる
- ④ たれを作る みょうが、白ネギ、大葉をみじん切りにして調味料をあわせて漬ける

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
230	12.7	5.5	81	1.6	7.1	2.2

豆ごはん

材 料	1人分		3人分		4人分	
米	50g		150g	1合	200g	
こぶ出汁	適量		適量		適量	
ウスイエンドウ(正)	20g		60g		80g	
塩	0.5g		1.5g		2.0g	

作り方

- ① ウスイエンドウは鞘付だと倍量を購入する。さやから出して洗い、ザルにあげる
- ② 米は洗って普通に水加減をして塩を加えてさっと混ぜる
- ③ 豆を米の上ののせて炊き上げ、炊きあがったら豆をつぶさないようにさっと混ぜる

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

玉葱の味噌汁

材 料	1人分		3人分		4人分	
玉ねぎ	50g		150g		200g	大1個
油揚げ	5g		15g		20g	
出し汁	150ml		450ml		600ml	
味噌	9g		27g		36g	

作り方

- ① 玉ねぎは1.5～2.0cmの角切りにする。油揚げはそれより少し小さい角切り
- ② だし汁を沸かせて玉ねぎを加え、八割くらい煮えたら油揚げとみその半量を加え煮る
油揚げに火が通ったら残り味噌を加える

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
61	3.5	2.5	38	0.6	1.3	1.3

みたらし団子

材 料	6～8個分
白玉粉	50g
絹ごし豆腐	75g
砂糖A	2g
砂糖B	15g
濃口しょうゆ	9g
水	30ml
かたくり粉	3g

作り方

- ① 白玉粉に砂糖A、豆腐を混ぜて良く練り、だんごを作る
- ② 熱湯でゆでて、水に取る
- ③ 砂糖B、しょうゆ、水、片栗粉を合わせて火にかけたれを作る

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
全量	308	7.5	2.8	48	1.3	0.5
						1.3