

大根とひき肉の甘辛煮

材料	1人分		3人分		4人分	
大根	100g		300g		400g	
豚ひき肉	25g		75g		100g	
ごま油	1.5g		4.5g		6g	
A酒	15g	大さじ1	45g		60g	
{みりん	12g	小さじ2	36g		48g	
{砂糖	1.5g	小さじ1/2	4.5g		6g	
水	適量		適量		適量	
B濃口しょうゆ	9g		27g		36g	大さじ2
{オイスターソース	4g		12g		16g	
{片栗粉	1.5g		4.5g		6g	
{水	2.5ml		7.5ml		10ml	

作り方

- ① 大根は厚めに皮をむいて2cmくらいの半月にする。表面に水がついた状態で耐熱容器に入れて軽くラップをして電子レンジ5～6分加熱
- ② 深めのフライパンに油を熱して豚ひき肉を炒め、大根を加えて少し炒める
Aを加えて水をひたひたまで入れ、ふたをして10分ほど煮る
- ③ Bを加えて煮込む…約5分ほど
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れて好みのとろみをつける

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
157	59	59	29	0.7	1.3	1.8

厚揚げとツナの炒め物

材 料	1人分		3人分		4人分	
厚揚げ	75g	1/2個	225g		300g	2個
片栗粉	3g	小さじ1	9g		12g	
サラダ油	4g	小さじ1	12g		16g	
ツナ	15g		45g		60g	
スイートコーン	15g		45g		60g	
砂糖	1.5g		4.5g		6g	
濃口しょうゆ	3g		9g		12g	

作り方

- ① スイートコーンは缶詰、冷凍なんでもよい。熱湯をかけておく
- ② 厚揚げは1人3～4個に切り、片栗粉をまぶしてサラダ油で揚げ焼き風にする
- ③ 油を拭き取ってツナ、スイートコーンを加えてさっと炒め、砂糖、しょうゆで調味する

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	繊維 g	塩分 g
219	11.3	15.8	182	2.2	1	0.6

ポン酢和え

材 料	1人分		3人分		4人分	
にんじん	15 g		45 g		60 g	1/2本
もやし	50 g		150 g		200 g	1袋
ピーマン	15 g	1/2個	45 g		60 g	2個
ポン酢	6 g	小さじ1	18 g		24 g	
すりごま	1.5 g		4.5 g		6 g	小さじ2

作り方

- ① にんじんは斜め輪切りの細いせん切り。ピーマンは種を取りせん切り
- ② 耐熱容器にニンジン、ピーマン、もやしの順に入れてふたをして600Wで3分加熱
取り出して一度混ぜて好みの硬さになっていなければあと1分加熱
粗熱が取れたら水気を絞ってポン酢とすりごまで和える

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
28	1.6	0.9	30	0.4	1.6	0.4

求肥

材料	
白玉粉	50 g
砂糖	70 g
水	100ml
片栗粉	適量

作り方

- ① 白玉粉はつぶしておく。砂糖をよく混ぜる
- ② 水を少しずつ加えてよく溶きのばす。
600Wで2分加熱。取り出してよく混ぜ（泡だて器でよい）再度1分加熱
まだ餅になっていなければ再度加熱を足す…30秒から
- ③ へらで練り、片栗粉の上にまとめて出して上にも片栗粉をかけて平らにする
粗熱が取れたら切り分ける

	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
全量	453	3.2	0.5	3	0.6	0.3	0.0

8人分

はんぺん団子

材料	材料	材料	材料
豆腐		150 g	
はんぺん		100 g	1枚
片栗粉		12 g	
マヨネーズ		8 g	
塩		2.5 g	
青ネギ		10 g	
かにかま		20 g	
サラダ油		適量	

作り方

- ① 青ネギは小口切り、かにかまは1.5cmくらいに切りバラバラにする
- ② 豆腐は手で砕いて耐熱容器に入れ600W電子レンジで3分加熱

粗熱が取れたら水気を切る

- ③ ビニール袋にちぎったはんぺん、①、片栗粉、マヨネーズ、塩をいれて よくも見込む
- ④ ①を加えて練りこみ、人数分に分けて平らな団子にする
- ⑤ フライパンに油を熱して④を焼き上げる