

✿ヘルシー麻婆豆腐✿ (4人分)

絹ごし豆腐	600 g
長ねぎ	80 g
しょうがチューブ	8 g
にんにくチューブ	16 g
ピーマン	100 g
にんじん	100 g
しいたけ	40 g
豚ひき肉	80 g
調合油	小さじ 1.5
しょう油	小さじ 1.5
本みりん	小さじ 1.5
★味噌	大さじ 1
酒	小さじ 1.5
豆板醤	小さじ 0.5

- 豆腐を水切りする(電子レンジにかけてもよい) 水切り後、一口サイズに切る。
- ピーマンは千切りにする。人参もピーマンと同じ長さで千切りにする。しいたけは薄切り、ねぎはみじん切りする。
- ★の調味料を合わせておく。
みそは、みりん・酒でよくのばしておく。
- フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを加えて熱する。
- 香りが出てきたら、豚ひき肉を入れ炒める。
色が変わったら合わせ調味料を加えてよく混ぜる。
- ピーマンと人参を加えて炒める。
少し炒めたら、しいたけを加える。
- 豆腐を加える。あまりかき混ぜないようにし、豆腐が温まったらねぎを加える。
- 皿に盛りつける。

✿トマトと卵のスープ✿ (4人分)

トマト	280 g
鶏卵(2個)	100 g
長ねぎ	40 g
中華顆粒スープ	小さじ 1.5
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1
片栗粉	小さじ 2.5
片栗粉用水	小さじ 1.5
かつお節	12 g
水	650 ml

- 〈かつおだしのとり方〉
- 水650mlを火にかけ、沸騰させる
 - 鰹節を一度に入れ、弱火にする
 - 2分ほど煮出したら火からおろし、濡らしたキッチンペーパーを敷いたザルでこす
- だしの取り方を参考に、かつおだしを取る。
 - トマトは1.5cm角、長ねぎはみじん切りにする。
卵はよくといておく。
 - かつおだしを沸かし、中華顆粒だしとこしょうを少々加える。
 - 水溶き片栗粉を加え、スープに少しとろみをつける。
 - 溶き卵を加えてかきたまにし、トマトを加える。
 - 少し煮たら、長ねぎとごま油を加えて完成。

✿ほうれん草とえのきのレモン醤油和え✿ (4人分)

ほうれん草	280 g
えのきたけ	40 g
焼きのり	1/2 枚
しょうゆ	小さじ 1.5
レモン汁	小さじ 2.5
★砂糖	小さじ 1.5
こしょう	少々

- えのきは石づきを取り、半分に切ってほぐしておく。
ほうれん草はよく洗い、えのきと同じ長さに切っておく。
- ほうれん草とえのきを熱湯でさっとゆでる。
茹で上がったたら冷水にとり、冷ます。
- ☆の調味料を合わせておく。
- ほうれん草とえのきはよく水気を絞っておく。
- 調味料と和える。
- 焼きのり(刻みのりでもOK)を細かくちぎって和え、皿に盛りつける。

✿冷やし湯圓✿ (4人分)

白玉粉	20 g
もち粉	20 g
水	35 g
こしあん	30 g
すり黒ゴマ	小さじ 1.5
水	少々
黒蜜	大さじ 2/3

- 〈白玉〉
- ボールに白玉粉、もち粉、水を加えて耳たぶくらいの硬さに練る。
白玉用に八等分にしておく。
- 〈ごま餡〉
- こしあんにすり黒ゴマを加えてごま餡を作る。
水を加え餡の硬さを調整し、餡も八等分にしておく。
- 八等分にした白玉にごま餡を包み込み団子を作る。
 - 沸騰した湯で白玉団子を茹でる。
茹で上がったたら、冷水に白玉団子を入れる。
 - ざる等で白玉の水気をきり、皿に2つずつ盛り付けて黒蜜をかける。

✿ご飯✿ (4人分)

白飯	480 g
----	-------

米220g + 水260ml

日本人の食事摂取基準2015 推奨量 < 50歳～69歳 女性 >

本日の(一人分)栄養価 ※ご飯120gの栄養価を含む

対象者: 女50 ～69 (歳) 低い×1	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
基準量	1600	50.0	44.4	650	10.5	18.0	7.0
摂取量	547	24.6	15.2	195	5.1	7.6	2.2
比率(%)	34	49	34	30	49	42	31

