

鶏の蒸し煮おろしあんかけ、青菜とシーフード炒め かぼちゃのいとこ煮、すまし汁

《ご飯》

材料1人分	
米	1/2合

1人分の栄養量	
エネルギー	252Kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

《鶏の蒸し煮おろしあんかけ》

材料1人分	
鶏肉	60g
みりん	3g
長ねぎ	5g
生姜	2.5g
しょうゆ	3g
大根	20g
だし汁	10ml
みりん	1g
しょうゆ	1g
塩	少々
キャベツ	30g
にんじん	10g

○作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切る。長ねぎはみじん切りに、生姜はすりおろす。キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鶏肉はみりん、長ねぎ、生姜、しょうゆに30分ほど漬けてから、蒸す。この際、キャベツとにんじんも一緒に蒸す。
- 3 大根はすりおろし、ざるで水気をきる。鍋にだし汁、みりん、しょうゆ、塩を入れ、すりおろした大根を加えてひと煮立ちさせる。(火を入れすぎると大根おろしが臭くなるので気をつける)
- 4 蒸しあがった野菜を盛り付け、鶏肉を添える。おろしあんをかけて出来上がり。

1人分の栄養量	
エネルギー	148Kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	8.5g
塩分	0.8g

鶏肉を蒸すとパサパサになってしまいがちなので、あんかけにして食べやすくしました。

青菜のシーフード炒めはチンゲン菜を使用しましたが、ほうれん草や小松菜などに代えても合います。

かぼちゃのいとこ煮は牛乳から煮ると味が染み込んで甘さが引き立ちますよ^^



1食分の栄養量

エネルギー	575Kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	11.6g
塩分	2.2g

《青菜とシーフード炒め》

材料1人分	
えび	15g
いか	15g
酒	1.5g
塩	0.1g
チンゲン菜	30g
しめじ	10g
玉ねぎ	10g
生姜	1g
ごま油	2g
酒	1.5g
塩	0.1g
砂糖	0.2g
オイスターソース	1g

○作り方

- 1 えびといかを酒, 塩につける。
- 2 酒, 塩, 砂糖, オイスターソースを混ぜておく。
- 3 チンゲン菜は2~3cmに切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。玉ねぎはスライスして, 生姜はすりおろす。
- 4 フライパンにごま油をひき, 1を炒めて, 取りだしておく。
- 5 おろし生姜を炒めて香りが出たら, 玉ねぎ, チンゲン菜, しめじを加えて炒める。そこにえびといか, 2の調味料を加えて炒め, 調味料をからめる。



1人分の栄養量

エネルギー	57Kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	2.3g
塩分	0.6g

《かぼちゃのいとこ煮》

材料1人分	
かぼちゃ	60g
牛乳	10ml
つぶあん	15g
塩	少々

○作り方

- 1 かぼちゃは一口大の大きさに切る。
- 2 鍋にかぼちゃを入れ, やわらかく煮る。
- 3 牛乳, つぶあん, 塩を混ぜ, 煮たかぼちゃにかける。



1人分の栄養量

エネルギー	103Kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.3g
塩分	0.1g

《すまし汁》

材料1人分	
花麩	2ヶ
みつば	20g
だし汁	150ml
しょうゆ	1g
塩	0.5g

○作り方

- 1 昆布とかつお節でだし汁(主菜にも使用)をとる。
- 2 花麩は水につけ戻し, 水気をきる。みつばは根を切り, 茹でてから食べやすい長さに切る。
- 3 器に花麩とみつばを盛りつけ, 汁をそそぐ。

1人分の栄養量

エネルギー	14Kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
塩分	0.8g