# 包丁なし!楽々かんたんクッキング

# 主食ごはん

### 【材料(I人分)】

米 50g(I/3 合)

水 70g

エネルギー | 7 | kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量 0.0g

# 主菜 ホイルでかんたん肉豆腐

## 【材料(|人分)】

牛肉(薄切り) 40g

まいたけ 20g

キャベツ 30g

すき焼きのたれ 大さじ2で

代用できます

にんじん 5g

木綿豆腐 80g

しょうゆ 18g(大さじ1)

みりん 18g(大さじ1)

酒 5g(小さじ1)

砂糖 3g(小さじ1)

エネルギー 187kcal たんぱく質 12.8g 食塩相当量 1.4g

汁は半分程度残すことを想定しています。 減塩を意識し、煮汁は飲み干さないように!

#### 【作り方】

- まいたけはほぐし、
  キャベツは一口大にちぎる。
  にんじんはピーラーでスライスする。
- (2) 豆腐はスプーンですくう。
- (3) アルミホイルにまいたけ、キャベツを 広げ、牛肉、にんじん、豆腐をのせる。

(牛肉が大きい場合は、食べやすい大きさに切る。)



- (4) 調味料をかけ、アルミホイルで包む。
- (5) フライパンに包みを並べ、水を注ぎ、 蓋をして、沸騰後10分ほど中火で加熱

し、蒸し焼きにする。



# 副菜 きゅうりとながいもの

ポン酢しょうゆ和え

### 【材料(4人分)】

きゅうり 120g (約1本)

ながいも 120g

ポン酢しょうゆ 20g(大さじI)

ごま油 8g (小さじ2)

エネルギー 50kcal たんぱく質 I.0g 食塩相当量 0.4g

#### 【作り方】

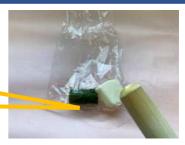
- (1) きゅうりはへたを落とし、ながいもは皮をむいておく。
  - (2) きゅうり、ながいもをビニール袋等に 入れ、タオルを敷き、すりこぎでーロ大にたたく。
- (3) ビニール袋に穴が開いていなければ そこにポン酢しょうゆ、ごま油を入れ て和え、全体に味がなじんだら完成。

#### アレンジポイント

ポン酢しょうゆとごま油の代わりに、

塩昆布、海苔、ゆかり、梅肉、わさび醤油、ゆずこしょう、マヨネーズ、調味酢などもおすすめ。

すりこぎは、麺棒・サランラップの芯・鍋・ ペットボトルなどで代用できます。 ★持ちやすいものを使ってください★





## 汁物 具だくさんみそ汁

### 【材料(4人分)】

冷凍野菜ミックス 280g

だし汁 600ml

みそ 24g(小さじ4)

エネルギー 44kcal たんぱく質 2.0g 食塩相当量 0.9g

#### 【作り方】

- (I) 沸騰しただし汁に凍ったままの野菜 を入れ、IO分ほど煮る。
- (2) 野菜が柔らかくなったら、みそを溶き 入れて、火を止める。



#### アレンジポイント

近年、冷凍野菜の種類が豊富です。数種類の野菜が入った商品もあります。 様々な具材からだしが出るので、少ない量のみそでもおいしく減塩できます。 カット野菜や水煮野菜も手軽でおすすめ。

#### 1日に食べたい野菜の目安量(目標量は350g)



1日に、3回食べましょう





1食で食べたいのはこのくらい(100~120gの目安量)

生の野菜 両手に山盛り



**火を通した**野菜 (ゆでる・煮る・炒める) 片手に山盛り



# デザート あずきミルクプリン

## 【材料(カップ4つ分)】

牛乳 300ml

砂糖 I8g(大さじ2)

ゆであずき 80g

粉ゼラチン 5g

水 30g(大さじ2)

エネルギー I 08kcal たんぱく質 4.0g 食塩相当量 0.1g

#### 【作り方】

- (1) 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかす。
- (2)鍋に牛乳、砂糖を入れ中火にかけ、 鍋肌がふつふつとするくらいまで温める。
- (3) 砂糖が溶けたら、火を止めて(I)を 加えて溶かす。
- (4) ゆであずきを加えて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら容器に分ける。
- (5) 冷蔵庫で冷やす。



あずきが余ったら...

- ・パンに塗る(あんバター)・おぜんざい ・牛乳しるこ
- ・あんこ入りホットミルク・煮かぼちゃに添える
- ・ヨーグルトやアイスクリームのトッピングに

色々アレンジできます★



本日の献立 エネルギー 560kcal たんぱく質 22.5g 食塩相当量 2.8 g 野菜量 II3g