

# 初夏を味わう 野菜クッキング

|                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 野菜量<br>(g) |
|-----------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|------------|
| 1食分<br>(デザート含)  | 700             | 28.9         | 20.9      | 291           | 3.7       | 3.0          | 254        |
| 1食分<br>(デザートなし) | 612             | 26.1         | 17.1      | 193           | 3.4       | 2.9          | 254        |

(栄養成分値は1人分です)

| トマトごはん     |                       |     | エネルギー<br>(kcal)   | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 野菜量<br>(g) |
|------------|-----------------------|-----|---|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|------------|
|            |                       |     | 294   | 8.2          | 1.0       | 8             | 0.9       | 0.2          | 60         |
| 食品名        | つくりやすい分量<br>およそ4人分(g) | 目安量 | 作り方   |              |           |               |           |              |            |
| 米          | 300                   | 2合  | ① トマトはヘタをくり抜く。<br>② 米は洗米し、炊飯器に入れる。ホールコーンとツナ缶を汁ごと加え、炊飯器の目盛りまで水を加える。そこから大さじ3程度の水を減らす。<br>(減らす水分量は、炊飯器1台で4人分炊飯時の目安です。トマトの大きさに合わせて調整してください)<br>③ ①を②の炊飯器に入れ、普通に炊飯する。<br>④ 炊きあがったら、トマトをつぶしながら、全体をさっくり混ぜる。食べる時にお好みでこしょうを振る。 |              |           |               |           |              |            |
| トマト        | 150                   | 1個  |   |              |           |               |           |              |            |
| ホールコーン     | 90                    |     |   |              |           |               |           |              |            |
| ツナ缶(ノンオイル) | 70                    | 小1缶 |   |              |           |               |           |              |            |
| こしょう       | 適量                    |     |   |              |           |               |           |              |            |

| キャベツの宝袋    |        |       | エネルギー<br>(kcal)   | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 野菜量<br>(g) |
|------------|--------|-------|---|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|------------|
|            |        |       | 224   | 13.6         | 13.1      | 125           | 1.9       | 1.6          | 120        |
| 食品名        | 2人分(g) | 目安量   | 作り方   |              |           |               |           |              |            |
| 油揚げ(すしあげ)  | 60     | 4枚    | ① キャベツは千切りにして、塩をまぶし、少しおいてから、水分を絞る。<br>② (付け合わせ)なすはヘタをとり、皮をむく。縦に4~6つに切り、水に浸けておく。にんじんは、ピーラーでリボン状に切る。<br>③ ねぎとしょうがは、みじん切りにする。<br>④ 油揚げは熱湯をまわしかけ、油抜きをする。さわれるようになったら、袋状になるように切り目を入れ、破らないように開く。<br>⑤ ボウルに鶏ひき肉、卵、③を入れ、こねる。<br>⑥ ⑤に①も加えて混ぜ、4等分する。<br>⑦ 油揚げに⑥を詰め、袋に収まるように押さえる。詰め口をスパゲッティで留める。(→宝袋)<br>※スパゲッティは1本を4等分くらいに折って使います。爪楊枝でも可。<br>⑧ 鍋に*と⑦(宝袋)を入れ、落とし蓋をして20~30分煮る。煮ている途中(10分後くらい)に②も入れて一緒に煮る。<br>⑨ 宝袋と野菜を一緒に器に盛りつける。 |              |           |               |           |              |            |
| キャベツ       | 100    |       |   |              |           |               |           |              |            |
| 塩          | 少々     |       |   |              |           |               |           |              |            |
| 鶏ひき肉       | 50     |       |   |              |           |               |           |              |            |
| 卵(卵黄)      | 17     | M1個こ分 |   |              |           |               |           |              |            |
| ねぎ         | 10     |       |   |              |           |               |           |              |            |
| しょうが       | 10     |       |   |              |           |               |           |              |            |
| * だし汁      | 200    | 1カップ  |   |              |           |               |           |              |            |
| * 砂糖       | 3      | 小さじ1  |   |              |           |               |           |              |            |
| * 酒        | 15     | 大さじ1  |   |              |           |               |           |              |            |
| * みりん      | 18     | 大さじ1  |   |              |           |               |           |              |            |
| * うすくちしょうゆ | 18     | 大さじ1  |   |              |           |               |           |              |            |
| スパゲッティ     | 2      | 1本    |   |              |           |               |           |              |            |
| なす         | 80     |       |   |              |           |               |           |              |            |
| にんじん       | 40     |       |   |              |           |               |           |              |            |

| きゅうりの香味炒め |        |      | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質  | カルシウム | 鉄    | 食塩相当量 | 野菜量 |
|-----------|--------|------|--|-------|-----|-------|------|-------|-----|
|           |        |      | (kcal)   | (g)   | (g) | (mg)  | (mg) | (g)   | (g) |
|           |        |      | 35   | 0.9   | 2.9 | 36    | 0.3  | 0.2   | 54  |
| 食品名       | 2人分(g) | 目安量  | 作り方  |       |     |       |      |       |     |
| きゅうり      | 100    | 1本   | ① きゅうりは、縦半分に切ってから、5mm厚さの斜め切りにする。しそとしょうがは、千切りにする。<br>② フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒める。香りがたってきたら、きゅうりと塩を加え、さっと炒める。<br>③ 仕上げに酢をまわしかける。<br>④ 器に盛りつけて、青しそと白ごまをのせる。 |       |     |       |      |       |     |
| しょうが      | 5      |      |  |       |     |       |      |       |     |
| 青しそ       | 4      | 4枚   |  |       |     |       |      |       |     |
| 白ごま       | 3      | 小さじ1 |  |       |     |       |      |       |     |
| ごま油       | 4      | 小さじ1 |  |       |     |       |      |       |     |
| 塩         | ひとつまみ  |      |  |       |     |       |      |       |     |
| 酢         | 5      | 小さじ1 |  |       |     |       |      |       |     |

| 夏のとろろ汁     |        |          | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質  | カルシウム | 鉄    | 食塩相当量 | 野菜量 |
|------------|--------|----------|---|-------|-----|-------|------|-------|-----|
|            |        |          | (kcal)  | (g)   | (g) | (mg)  | (mg) | (g)   | (g) |
|            |        |          | 58  | 3.4   | 0.1 | 24    | 0.3  | 0.8   | 20  |
| 食品名        | 2人分(g) | 目安量      | 作り方   |       |     |       |      |       |     |
| 長芋         | 70     |          | ① ながいもは、すりおろす。<br>② オクラとみょうがは輪切りにする。<br>③ 鍋に*を入れ、火にかける。あたたまったら、②を加え、沸騰直前に①も加える。<br>④ 再び沸騰直前に、卵を1か所に固まらないように流し入れ、火を通す。 |       |     |       |      |       |     |
| オクラ        | 20     | 2本       |   |       |     |       |      |       |     |
| みょうが       | 20     | 1本       |   |       |     |       |      |       |     |
| 卵(卵白)      | 33     | M1個分     |   |       |     |       |      |       |     |
| * だし汁      | 300    | 1と1/2カップ |   |       |     |       |      |       |     |
| * 酒        | 10     | 小さじ2     |   |       |     |       |      |       |     |
| * みりん      | 12     | 小さじ2     |   |       |     |       |      |       |     |
| * うすくちしょうゆ | 6      | 小さじ1     |   |       |     |       |      |       |     |
| * 塩        | 少々     |          |   |       |     |       |      |       |     |

| 和風ブラマンジェ |                       |      | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質  | カルシウム | 鉄    | 食塩相当量 | 野菜量 |
|----------|-----------------------|------|---|-------|-----|-------|------|-------|-----|
|          |                       |      | (kcal)  | (g)   | (g) | (mg)  | (mg) | (g)   | (g) |
|          |                       |      | 88  | 2.8   | 3.8 | 97    | 0.3  | 0.1   | 0   |
| 食品名      | つくりやすい分量<br>およそ4人分(g) | 目安量  | 作り方   |       |     |       |      |       |     |
| コーンスターチ  | 15                    |      | ① 鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えながらなめらかに溶かす。すりごまも加えて混ぜる。<br>② かき混ぜながら火にかける。<br>③ とろみがついてきたら、火からおろし、器に分け入れる。<br>④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。<br>⑤ 食べる時にお好みできなこをかける。 |       |     |       |      |       |     |
| 牛乳       | 250ml                 |      |   |       |     |       |      |       |     |
| 砂糖       | 20                    |      |   |       |     |       |      |       |     |
| すりごま     | 9                     | 大さじ1 |   |       |     |       |      |       |     |
| きなこ      | お好みで                  |      |   |       |     |       |      |       |     |