

初夏を味わう 野菜クッキング

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
1食分 (デザート含)	700	28.9	20.9	291	3.7	3.0	254
1食分 (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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
			294	8.2	1.0	8	0.9	0.2	60
食品名	つくりやすい分量 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。 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。 (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) ③ ①を②の炊飯器に入れ、普通に炊飯する。 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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	野菜量 (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。 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。 ③ ねぎとしょうがは、みじん切りにする。 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。 ⑤ ボウルに鶏ひき肉、卵、③を入れ、こねる。 ⑥ ⑤に①も加えて混ぜ、4等分する。 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) ※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。 ⑧ 鍋に*と⑦(宝袋)を入れ、落し蓋をして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。 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。 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。 ③ 仕上げに酢をまわしかける。 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。 ② オクラとみょうがは輪切りにする。 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。 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 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。 ② かき混ぜながら火にかける。 ③ とろみがついてきたら、火からおろし、器に分け入れる。 ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。 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								