

～手軽に楽しく作って食べましょう～

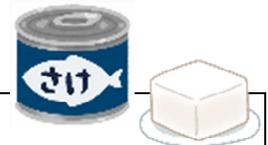
- <主 食> ご飯
- <主 菜> お魚ハンバーグ
- <副 菜> ほうれん草の中華のり和え
- <汁 物> 高野豆腐とさくらえびの吸い物
- <おやつ> 五色あんの豆腐白玉



ご飯 (4人分)

<p><材 料></p> <p>米 1と1/2合(225g)</p> <p>水 250ml</p> <p>※水は炊飯器の目盛に合わせる</p>	<p><作り方></p> <p>① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、30分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。</p>
---	---

お魚ハンバーグ (4人分)



<p><材 料></p> <p>鮭水煮缶詰 180g</p> <p>木綿豆腐 80g</p> <p>卵 1個(60g)</p> <p>パン粉 1/2カップ(20g)</p> <p>油 大さじ2(24g)</p> <p>大根(おろし) 80g</p> <p>かいわれ大根 少々</p> <p>ポン酢 大さじ1強(16g)</p>	<p><作り方></p> <p>① ボールに鮭、木綿豆腐、卵、パン粉を入れ、豆腐の白さが見えなくなるくらいまでよく混ぜ合わせる。</p> <p>② ①を4等分し、小判形にする。</p> <p>③ フライパンを温めて油をひき、中火で②の両面に焼き色がつくまで焼く。</p> <p>④ 器に③を盛り、大根おろし、かいわれ大根をのせて、ポン酢をかける。</p>
---	---

※そのまま食べられる缶詰を使うため、肉のように生焼けを心配する必要がありません。

ほうれん草の中華のり和え (4人分)



<p><材 料></p> <p>ほうれん草 120g</p> <p>人参 40g</p> <p>もやし 40g</p> <p>焼きのり 2枚(6g)</p> <p>ごま油 小さじ2(8g)</p> <p>しょうゆ 小さじ1(6g)</p>	<p><作り方></p> <p>① ほうれん草は茹でて冷水に取り、水気をしぼり、2cmの長さ切る。</p> <p>② 人参は皮をむいてせん切りにし、もやしと一緒に茹でて冷水に取り、水気をしぼる。</p> <p>③ ボールに①、②、小さくちぎった焼きのり、ごま油、しょうゆを入れて和える。</p>
---	---

高野豆腐とさくらえびの吸い物 (4人分)



<材 料>		<作り方>	
高野豆腐	40 g	①	高野豆腐は湯で戻し、水気を切っておく。
水	3カップ(600ml)	②	鍋に水を入れ、汚れをふいた昆布を入れ、そのまま20分ほど置く。弱火にかけ、煮立ち始めたら昆布を取り出す。強火にして煮立ったら、かつおぶしを加え、火を止める。かつおぶしが底に沈んで冷めたらこす。
だし昆布	5 g	③	②を温め、①を加えてひと煮立ちしたら、塩、しょうゆ、みりんを加える。
かつおぶし	8 g	④	器に③を盛り、小口切りにしたねぎとさくらえびをのせる。
塩	小さじ1/5(1.2g)		
濃口しょうゆ	小さじ2(12g)		
みりん	小さじ2(12g)		
ねぎ	12 g		
さくらえび(干)	4 g		

五色あんの豆腐白玉 (4人分)

<材 料>		<作り方>	
白玉粉	120 g	①	ボールに白玉粉、絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ合わせる。
絹ごし豆腐	200 g	②	①を20個に分けて丸め、真ん中を指でへこませる。
【五色あん】		③	鍋に湯を沸かし、②を入れて茹で、浮いてきたら冷水に取る。
白：白練りごま	小さじ2(12g)	④	白と黒の練りごまは、それぞれはちみつと混ぜて、白と黒のあんを作る。
はちみつ	小さじ2(14g)	⑤	緑の枝豆はさやから実を取り出して、すり鉢ですりつぶし、砂糖と混ぜて、緑のあんを作る。
黒：黒練りごま	小さじ2(12g)	⑥	器に③を盛り、④、⑤、あんこ、マーマレードジャムを乗せる。
はちみつ	小さじ2(14g)		
緑：枝豆(茹で)	60g		
砂糖	小さじ2(6g)		
黄：マーマレードジャム	大さじ1と1/3(28g)		
赤：あんこ	大さじ1と1/3(28g)		



【今日の献立の栄養価】

			エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
ごはん 100g			168	2.5	0.3	0.3	3	0.1	0.0
お魚ハンバーグ			193	13.5	12.4	0.7	127	0.8	0.6
ほうれん草の中華のり和え			36	1.9	2.4	1.8	24.0	0.9	0.2
高野豆腐とさくらえびの吸い物			66	5.7	3.3	0.2	89.0	0.8	0.9
五色あんの豆腐白玉			253	7.7	5.9	2.4	109.0	1.9	0.0
合計			716	31.3	24.3	5.4	352	4.5	1.7
1日分の必要量	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	17.0	650	6.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	20.0	750	7.5	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	17.0	600	6.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	20.0	700	7.0	7.5