

食改伝達講習メニュー

～食物繊維たっぷりメニュー～

主菜



刻み昆布と大豆の煮もの

材料(4人分)

刻み昆布	20g
大豆水煮	1缶
(ドライパック)	2袋)
油揚げ	2枚
にんじん	中1本(100g)
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	2カップ

<作り方>

- ① 刻み昆布は水に5分くらい浸して戻し、洗って水をきっておく。
- ② 油抜きした油揚げ、にんじんを短冊切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、人参、刻み昆布、油揚げを炒め全体に油が回ったら大豆を入れ、だし汁と調味料を加え時々混ぜながら中火で煮込む。

1人分 エネルギー：138kcal 塩分：1.5g 食物繊維：5.0g

副菜

ごぼうのから揚げ

材料(4人分)

ごぼう(250g)	中3本
下味	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1.5
すりおろし生姜	大さじ0.5
片栗粉	大さじ5
揚げ油	適量

<作り方>

- ① ごぼうは皮を削ぎ、斜め薄切り(3ミリ程の厚さ)にし水にさらします。
- ② 余分な水気をキッチンペーパーで拭き取り、下味の材料を入れてよく混ぜ合わせ15分程おきます。(空気を抜いたポリ袋に入れてもOK)
- ③ バットに入れた片栗粉に水気を切った②を入れ、全体に粉をしっかりとつけます。
- ④ フライパンに揚げ油を底から2cm程入れて中火で熱し、170℃になったら4を入れ衣がきつね色になるまで揚げたら油をきります。器に盛りつけて出来上がりです。

1人分 エネルギー：134kcal 塩分：0.7g 食物繊維：3.6g

汁物

豆苗のスープ

材料(4人分)

豆苗	1/2パック(40g)
しいたけ	中2枚(25g)
溶き卵	2個分
お湯	700ml
鶏ガラスープの素	大さじ1
黒こしょう	ひとつまみ
塩	適宜

<作り方>

- ① 豆苗は根元を切り落とし、半分に切ります。しいたけは薄切りにします。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ鶏ガラスープの素を加えます。①の食材も加え中火でひと煮立ちさせます。
- ③ 溶き卵を回し入れて中火で熱し、卵が固まってきたら軽くほぐし、黒こしょうを加えて火から下ろします。
- ④ 器に盛り付けて完成です。

1人分 エネルギー：40kcal 塩分：0.1g 食物繊維：0.6g