

食改伝達講習メニュー

～たんぱく質たっぷりメニュー～

主菜

豆腐ハンバーグの野菜あんかけ

材料（4人分）

豚ひき肉	200g
絹ごし豆腐	200g
パン粉	大さじ4(32g)
たまねぎ	80g
卵	1個
ひじき	5g
塩	小さじ1/4(1.5g)
こしょう	小さじ1/2(1.5g)
にんじん	50g
ぶなしめじ	30g
長ねぎ	40g
かつおだし	200ml
濃口しょうゆ	小さじ1(6ml)
酒	大さじ1(15ml)
塩	少々
砂糖	小さじ1(3g)
すりおろし生姜	小さじ1/2(3g)
片栗粉	大さじ1(9g)

<作り方>

- ① ひじきを水で戻す。豆腐はキッチンペーパーに包んで重石をし、水切りをする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに◆を入れてよく混ぜる。
- ④ 4等分して丸め、空気を抜いて俵型にし、真ん中をへこませて、強火で焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして5分蒸し焼きにする。（火は弱めの中火程度）
- ⑤ にんじんは短冊切り、長ねぎは5ミリ程度の斜め切りに。しめじは石づきをとり、細かく割いておく。
- ⑥ 鍋に◎を入れて火にかける。沸騰してきたら、にんじん、長ねぎ、しめじを入れて軽く蓋をして中火で3分程度煮る。
- ⑦ にんじんが柔らかくなったら、しょうがを混ぜ入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ハンバーグに爪楊枝を刺して、透明の汁が出てきたら皿にのせ、野菜のあんかけをかける。

1人分 エネルギー：224kcal たんぱく質：14.3g 塩分：1.2g

- ・豆腐を入れることで、しっとり柔らかくなります。
- ・脂っぽさが気になる方は、鶏ひき肉を使ってもいいです。
- ・あんかけの野菜は彩りがいいものを選ぶと、見た目もよく、食欲アップに。
- ・あんに野菜を入れることで、主菜でも野菜をとることができます。

1食分 エネルギー：500kcal たんぱく質：23.8g 塩分：1.8g

副菜

ブロッコリーのおかかマヨ和え

材料（4人分）

ブロッコリー	300g
マヨネーズ	大さじ2 (24g)
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
すりごま	小さじ1 (2g)
かつお節 (出汁ガラ)	5g

<作り方>

- ① ブロッコリーを子房に分ける。茎は皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② 熱湯で3分茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ③ かつお節を細かく切り、しょうゆと混ぜて電子レンジで温める。(500Wで30秒ほど)
- ④ ブロッコリーとかつお節、マヨネーズ、すりごまを和える。

1人分 エネルギー：76kcal たんぱく質：3.9g 塩分：0.4g

- かつおだしを取ったガラを再利用でエコ！
- ブロッコリーは食べやすい固さに。房の部分が食べにくい、飲み込みにくい方は、違う野菜に変えてみてください。

デザート

ミルクくずもち風

材料（4人分）

牛乳	600ml
砂糖	大さじ4 (36g)
片栗粉	大さじ6 (54g)
きな粉	小さじ4 (12g)
黒蜜	小さじ4 (28g)

<作り方>

- ① 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ、泡だて器でかき混ぜる。
- ② かき混ぜながら中火にかける。
- ③ ドロットとするまで火にかける。(3～5分程度でドロットしてくる。)
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ きな粉、黒蜜をトッピングする。

1人分 エネルギー：200kcal たんぱく質：5.6g 塩分：0.2g

- 片栗粉の量で好みの固さに調整可能。
- 出来立ての温かいままでも美味しいです。
- 牛乳はたんぱく質とカルシウムが取れるので、おすすめです。