

食改伝達講習メニュー

～主食・主菜・副菜をそろえて～

主菜

えんどう豆入り豆腐しゅうまい



材料（4人分）

豚ひき肉	160g
木綿豆腐	100g
えんどう豆	40g
A おろしにんにく	小さじ 1/2
A おろししょうが	小さじ 1/2
しょう油	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
しゅうまいの皮	16枚
*付け合せ	
オクラ	160g
だし汁	1/2cup
しょう油	小さじ 2
おろししょうが	少量

<作り方>

豆腐は水切りする。
えんどう豆は、6粒は飾り用に半分に割り、残りは粗くみじん切りにする。
豚ひき肉にAを加えてよく練り、 を加えて更に練る。
にあらみじん切りにしたえんどう豆を加え、よく混ぜ合わせ、12等分して丸め、バットに並べる。
しゅうまいの皮を2^ミの幅に千切りし、12等分して の上にのせ、一つずつきれいにまぶし付け、飾り用のえんどうをのせる。
蒸し器に湿らせてしぼった布を敷き、蒸気が上がったところにしゅうまいを並べ、強火で約2分加熱後、中火で約7分加熱する。
付け合せのオクラは茹でて、半分に切る。だし汁としょう油を煮立て火を消し、おろししょうがを加えた中に、オクラを浸す。
皿にしゅうまいを盛り付け、付け合せをそえる。

1人分 1杯^{*} - : 153kcal 塩分 : 0.9g

副菜

わかめときのこのナムル

材料（4人分）

塩蔵わかめ	60g
しめじ・えのきだけ	各大 1パック
A ごま油	小さじ 2
塩	小さじ 1/2
一味唐辛子	少量

<作り方>

わかめは洗って塩を落とし、水で戻して水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを除いてほぐし、えのきだけは石づきを除いて長さを半分に切る。
Aの材料を混ぜ合わせる。
耐熱容器に を入れ、ラップをかけて、電子レンジで約2分加熱し、全体を混ぜて、更に1分加熱する。
熱いうちに を加えて和える。

1人分 1杯^{*} - : 41kcal 塩分 : 1.0g

汁物

トマトとニラのスープ



材料（4人分）

トマト	2個 (150g)
ニラ	60g
卵	2個
水	4cup
鶏がらスープの素	小さじ 2
酢	大さじ 2
豆板醤	小さじ 1~2

<作り方>

トマトは横半分に切ってヘタと種を除き、一口大にきる。
ニラは3^ツの長さに切る。
卵はときほぐす。
鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら の野菜を加えてサッと煮る。酢と豆板醤を加えて混ぜ、 の溶き卵をまわし入れる。

1人分 1杯^{*} - : 53kcal 塩分 : 0.4g