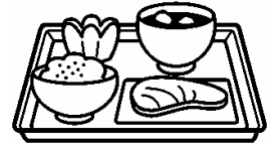


食改伝達講習メニュー

～主食・主菜・副菜をそろえて～

主菜

豆腐とえびのあんかけ煮



材料（4人分）

絹ごし豆腐	1丁
大正えび	200 ｸﾞﾗ
A 塩・こしょう	少々
酒	大さじ 1
長ねぎ	1本
中華ブイヨン	300 cc
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1 1/2
ごま油	小さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

<作り方>

豆腐は約 3 ㇿ角の大きさに切る。えびは背わたを取って、殻と尾を除き、包丁で細かくたたくように切ってボールに入れ、A の調味料で下味をつける。ねぎはみじん切りにしておく。フライパンにサラダ油を入れてえびを炒め、ブイヨンと豆腐、酒を加える。煮立ったら弱火にし、2～3 分煮て、塩、こしょうで調味し、ねぎを加える。水溶き片栗粉でとろみを付け、仕上げにごま油を入れ混ぜる。

1人分 I 補給 - : 178 kcal 塩分 : 0.9 g

副菜

かぼちゃのサラダ

材料（4人分）

かぼちゃ	320 ｸﾞﾗ
塩・こしょう	少々
玉ねぎ（小）	1/2 個
A レモン汁	大さじ 1
酢	大さじ 1/2
塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ 1

<作り方>

かぼちゃは 3 ㇿ幅のくし型に切り、皮付きのまま 2 ㇿの厚さに切る。鍋にかぼちゃとひたひたの水を入れ茹でる。柔らかくなったからザルにあげ湯をきり、熱いうちに塩・こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし塩でもむ。しんなりしたら洗い、水気を絞る。かぼちゃと玉ねぎをAで和える。

1人分 I 補給 - : 112 kcal 塩分 : 0.2 g

副菜

ニラともやしのからし和え

材料（4人分）

もやし	160 ｸﾞﾗ
ニラ	1 束
練りがらし	小さじ 2/3
しょう油	小さじ 2
みりん	小さじ 2

<作り方>

ニラともやしを茹で水にさらして冷まし、水気を絞って食べやすい大きさに切る。ボールに調味料を加え溶きのばし、 を加えて和える。

1人分 I 補給 - : 22 kcal 塩分 : 0.5 g

1 食分 I 補給 - : 312 kcal
塩分 : 1.6 g