

【主菜】（主菜－１） 油揚げの鶏ひき肉巻き

【材料】（４人分）

油揚げ（大２枚）・・・１００g

さやいんげん・・・４０g

たね

鶏ひき肉・・・２００g

木綿豆腐・・・８０g

にんじん（みじん切り）・・・６０g

長ねぎ（みじん切り）・・・４０g

しょうが（みじん切り）・・・５g

④ 酒・・・大さじ１と１／３
しょうゆ・・・大さじ１と１／３
片栗粉・・・小さじ２

つけ合わせ

レタス・・・８０g

ミニトマト・・・８０g

水・・・１００cc～２００cc
（蒸し焼きにする時に使用）

【一人分栄養価】

エネルギー：２２７Kcal

たんぱく質：１７．５g

脂質：１３．３g

カルシウム：１２５mg

食塩相当量：１．０g

【作り方】

①油揚げは、沸騰した鍋の中に入れ、よく油抜きをし、３辺を切って長方形に開く。切り落とした分は、みじん切りにしておく。

②豆腐は、沸騰した鍋の中に、大まかにほぐし入れ、煮立ったらざるに上げて水気を切り、からの鍋に戻してからいりし、冷ましておく。

③さやいんげんは固めに茹で、にんじん、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。

④ボールに、鶏ひき肉と、油揚げの切り落とした分、②、にんじん、ねぎ、しょうが、④を入れ、粘りが出るまでよく練る。

⑤アルミホイルの上に、開いた油揚げをのせ、④のたねの半量を薄くのばし、いんげんを芯に入れ、のり巻きのように巻く。ホイルで巻つけ、しっかり閉じておく。

⑥フライパンに水を入れ、オーブンシートを敷き、中火で１５分程度蒸し焼きにする。１本を６等分に切り、３個分を器に盛る。

⑦レタスとミニトマトを添える。



【主菜】（主菜－２） ビーフン入りしゅうまい

【材料】（４人分）

豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
ビーフン・・・・・・・・・・20g
たまねぎ・・・・・・・・・・120g
干しえび・・・・・・・・・・4g
ほたてがい（水煮缶）・・40g
しょうが（みじん切り）・・8g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
塩・（1g）・・・・・・・・小さじ1/6
こしょう・・・・・・・・・・少々
しゅうまいの皮（16枚）・40g

つけ合わせ

トマト・・・・・・・・・・120g
レタス・・・・・・・・・・80g
パセリ・・・・・・・・・・8g

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
練りがらし・・・・・・・・少々（分量外）

【一人分栄養価】

エネルギー：208Kcal
たんぱく質：13.8g
脂質：8.0g
カルシウム：100mg
食塩相当量：0.7g

【作り方】

- ①ビーフンは、沸騰したお湯に、10分ほど浸す。ザルにあげて水を切り、5ミリに切る。
- ②たまねぎはみじん切り、干しえびは水でもどしてみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ボールに、豚ひき肉と、②と、ほたてがい、片栗粉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ④③のたねに①のビーフンを入れ、更に練る。
- ⑤④のたねを16個に分け、しゅうまいの皮で包む。
- ⑥蒸し器にオーブンシートを敷き。強火20分蒸す。
- ⑦蒸しあがったら、4個ずつ器に盛り、くし型に切ったトマトと、レタス、パセリを添え、しょうゆ、好みで練りがらしをつける。

【主菜】（主菜－3） ぶり大根

【材料】（4人分）

だいこん・・・2／3本（600g）
米のとぎ汁・・・大根がかぶるくらい
（又はお米、大さじ1を加えた水）
ぶり・・・4切（320g）
塩・・・小さじ1
しょうが・・・3かけ（40g）

調味料

④ 水・・・3カップ
酒・・・大さじ4
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2と2/3

【一人分栄養価】

エネルギー：248Kcal
たんぱく質：14.7g
脂質：10.8g
カルシウム：46mg
食塩相当量：2.0g

【作り方】

- ① ぶりを並べ、塩をふり20分おく。熱湯をくぐらせ、ウロコや汚れをおとす。
- ② だいこんは皮をむき、厚さ3cmの半月切りにして、煮くずれないように面取りする。たっぷりの米のとぎ汁で、中火で15分ゆでてあく抜きをする。ザルにあげて水洗いする。
- ③ しょうがは皮をむいて干切りに半分は飾り用に残す。
- ④ 鍋にぶりとだいこんと水、半量のしょうがを入れて強火にかける。煮立ってきたら④を酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、さらに15分煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、飾り用に残しておいたしょうがを飾る。

【主菜】（主菜－4） 鯖のひとくちソテー（カレー風味）

【材料】（4人分）

さば（三枚おろし）・・・240g
塩・こしょう・・・各小さじ1/5
④ 小麦粉・・・大さじ2
カレー粉・・・小さじ2
キャベツ・・・200g
塩・こしょう・・・各小さじ1/5
白ワイン・・・大さじ4（60cc）
オリーブ油・・・大さじ1
ブロッコリー・・・40g

【一人分栄養価】

エネルギー：197Kcal
たんぱく質：14.0g
脂質：10.7g
カルシウム：39mg
食塩相当量：0.8g

【作り方】

- ① さばは骨を抜き取り、そぎ切りにし、塩、こしょうを振る。
- ② キャベツは芯をとってざく切りにし、白ワイン、塩、こしょうを振り、ふたをして蒸し煮にする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ ④を混ぜ合わせ、水気をふき取った①にまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③の両面を焼く。
- ⑤ ④のさばを器に盛り、②のキャベツ、ブロッコリーを添える。