

(1)ちまき風

1人あたり 379 kcal 塩分 2.3g

◎材料(4人分)

- | | | | | |
|---------|-------------|---|--------|--------|
| うるち米 | 1 カップ | } | 混ぜておく | |
| もち米 | 1 カップ | | | |
| (A) 焼き豚 | 60g | } | 5mm角切り | |
| たけのこ | 60g | | | |
| ねぎ | 20cm (50g) | | | 粗みじん切り |
| 干し椎茸 | 2枚 (水でもどす) | | | 粗みじん切り |
| 干しえび | 10g (水でもどす) | | | 粗みじん切り |
| サラダ油 | 小さじ2 | | | |
| ごま油 | 小さじ2 | | | |

- | | | | |
|----------------|-----------|----|--------|
| (B) 椎茸・えびのもどし汁 | 240cc | } | 合わせておく |
| しょうゆ | 大さじ2 | | |
| 酒 | 大さじ2 | | |
| 塩 | 小さじ1/3 | | |
| さとう | 小さじ1/3 | | |
| オイスターソース | 小さじ1/2 | | |
| ラップ(耐熱用) | 30cm×30cm | 8枚 | |

◎作り方

- (1)米は洗って1時間浸水した後、ザルにあけて水きりし、30分以上おく。
- (2)フライパンにサラダ油・ごま油を熱し(A)を順に炒めたら(1)も加え炒める。
- (3)(2)に(B)を加え汁気がなくなるまで更に炒める。
- (4)(3)を8等分しラップで包み、蒸気の上上がった蒸し器で30分蒸す。

(2)五目みそ汁

1人あたり 49 kcal 塩分 1.1g

◎材料(4人分)

- | | | | |
|---------|------|-------------|-------------|
| (A) 油揚げ | 20g | 油抜きし、せん切り | |
| ごぼう | 30g | せん切りにし水にさらす | |
| 大根 | 60g | } | 3cmの長さのせん切り |
| にんじん | 20g | | |
| えのき茸 | 50g | | |
| だし汁 | 3カップ | | |
| みそ | 大さじ2 | | |
| みょうが | 1個 | せん切り | |
| 三つ葉 | 少々 | 3cmの長さに切る。 | |

◎作り方

- (1)鍋にだし汁と(A)を入れ煮たて野菜が柔らかくなったら、みそを溶き入れ火を止める。器に盛りみょうが、三つ葉を散らす。

(3)かぼちゃの洋風旨煮

1人あたり
103 kcal
塩分 0.4g

◎材料(4人分)

かぼちゃ	250g	皮をしまにむき、3cm角切り。
にんじん	100g	1.5cm角切り。
鶏もも肉(皮脂なし)	100g	1口大の角切り。
水	1カップ	
(A) { しょうゆ	小さじ2	
カレー粉	小さじ1~1.1/2	
ピーマン	1個	せん切り

◎作り方

- (1) 鍋に水、にんじんを入れ煮立て、次に鶏肉を入れアクを取り除く。
- (2) (1)にかぼちゃを入れ少し柔らかくなったら、(A)を加え更に煮る
火からおろし際にピーマンを入れ蓋をして火を止める。