



献立	材料	分量(2人)	分量(4人)	作り方
カップデコレーション寿司	ご飯 酢 } A 砂糖 } 塩 } 青のり 鶏ひき肉 高野豆腐 砂糖 } B 酒 } みりん } 濃口しょうゆ } だし汁 鮭フレーク レタス ミントマト きぬさや ホールコーン		(カップ4個分) 400g 45g(大さじ3) 6g(小さじ2) 少々 大さじ1 100g 1枚 13.5g(大さじ1・1/2) 15g(大さじ1) 18g(大さじ1) 18g(大さじ1) 150ml 60g 2枚 4個 4枚 40g	(酢飯) ①耐熱容器にA(酢・砂糖・塩)を入れ、電子レンジでひと煮立ちさせ、酸味を軽く飛ばす。温かいご飯に混ぜ合わせ、冷ましながら、なじませる。半分の量の酢飯に青のりを混ぜる。 (鶏肉・高野豆腐のそぼろ) ②高野豆腐は熱湯で戻し、しばって水分をよく切ってから、みじん切りにする。鍋にB(砂糖・酒・みりん・しょうゆ・だし汁)を入れ、鶏ひき肉・みじん切りにした高野豆腐を加えて火にかけ、煮含める。 (鮭そぼろ)・・・今回は鮭フレークで代用 ③鮭はしょうゆを振って両面を焼き、ほぐしておく。 ④ミニトマトはへたをとって、4等分に切る。きぬさやはゆでて、斜めに半分に切る。ホールコーンは、水気をよく切っておく。レタスは洗って一口大にちぎり、キッチンペーパーで水気をふきとる。 ⑤容器に、下から青のりの酢飯、鮭そぼろ、酢飯、レタス軽く汁気を切った鶏肉・高野豆腐そぼろの順に盛り付ける。最後にミニトマト、ホールコーン、きぬさやをトッピングする。 エネルギー:343kcal 食塩相当量:1.9g
さつまいもと豚肉の煮物	さつまいも 豚ひき肉 } パン粉 } 水 } 片栗粉 } 塩 } サラダ油 砂糖 } A 酒 } 濃口しょうゆ } 水 }	120g 200g 20g 30g 6g 2g 8g 3g 7.5g 6g 150g	240g 400g 40g 60g 12g(大さじ1・小さじ1) 4g 16g(大さじ1・小さじ1) 6g(小さじ2) 15g(大さじ1) 12g(小さじ2) 300g	①さつまいもは長さ5cm、7~8mm角の拍子切りで14本にし、3分程ゆでる。 ②パン粉は水でふやかし、豚ひき肉・片栗粉・塩と合わせて混ぜる。14等分にし、さつまいもを1本ずつ包む。 ③フライパンにサラダ油を入れ、②を並べ、全体に焼き色をつける。 ④鍋にA(砂糖・酒・しょうゆ・水)を入れて火にかけ、煮立ったら③を加え、ふたをしてさつまいもがやわらかくなるまで煮る。 エネルギー:330kcal 食塩相当量:1.3g
エリンギの味噌汁	エリンギ 玉ねぎ 青梗菜 だし みそ	25g 30g 15g 300g 12g	50g 60g 30g 600g 24g(大さじ1・小さじ1)	①エリンギは軸とかさに切り分け、軸は薄い輪切にし、かさは薄切りにする。 ②玉ねぎは1cm角に切る。青梗菜はやわらかくゆでて、cm角に切る。みそはだしの一部でとく。 ③鍋にだし、エリンギ、玉ねぎを入れて、火にかけ、玉ねぎがやわらかくなったら青梗菜とみそを加え、煮立つ直前に火を止める。 エネルギー:26kcal 食塩相当量:1.1g
チーズだんご	プロセスチーズ ホットケーキミックス 牛乳 パン粉		80g 100g 45g(大さじ3) 適宜	①ホットケーキミックスに牛乳を加え、よくこねて皮を作る。 ②①は8等分して丸めておく。 ③1/8ずつにしたチーズを円形に広げた②で包む。 ④熱湯に③を入れてひと煮立ちさせ、さらに弱火で3分~4分ゆでる。 ⑤パットにパン粉を広げ、湯を切った④を入れて、まんべんなくまぶす。 エネルギー:88kcal 食塩相当量:0.4g

