

献立	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (4人分)	作 り 方
御飯 さつまいも コーン入り	米	56g	1.5合	① さつまいもは、洗い、皮つきまま1.5cm角に切り、水にさらし、ザルにあげておく。 ② 米を洗い、通常の水加減にし、さつまいも、コーン、酒、スキムミルクを入れ、普通に炊く。 ③ よく混ぜて、器に盛り、刻みのりをのせる。
	さつまいも	25g	100g	
	コーン	7.5g	30g	
	酒	3.8g	15g	
	スキムミルク	1.5g	6g	
	刻みのり	1/8枚	1/2枚	
ミルクみそ煮込みハンバーグ	合いびき肉	75g	300g	① 人参・玉ねぎ・しいたけ・セロリはみじん切りにする。舞茸は割いておく。牛乳、みそ、酒、砂糖、すりおろしたにんにくを混ぜ合わせる。 ② フライパンに小さじ1のサラダ油を入れて、①の野菜を入れて炒め、冷ます。 ③ ボウルに合いびき肉を入れて、卵、牛乳、パン粉を入れて、よく混ぜてこねる。冷ました野菜を入れてよくこね、ハンバーグのたねを作る。4等分にする。 ④ フライパンに小さじ1のサラダ油を薄く延ばし、ハンバーグを並べて入れ、隙間に割いた舞茸を入れ込み、ハンバーグの両面を中火で焼く。半分くらい焼けたところで火を止め、余分な油をペーパーでふきとる。 ⑤ ④の中にミルクみそを流し込み、クッキングシートで、落とし蓋をし、強火で煮込み、沸騰したら弱火にし、煮詰める。ミルクみそが、半分位になったら、スプーンで回しかけ、煮詰める。 ⑥ 器に盛り、大葉を散らす。
	人参	12.5g	50g	
	玉ねぎ	12.5g	50g	
	しいたけ	12.5g	50g	
	セロリ	12.5g	50g	
	卵	12.5g	1個(50g)	
	牛乳	7.5g	30g(大さじ2)	
	パン粉	0.75g	3g	
	サラダ油	2.3g	9.2g(小さじ2)	
	牛乳	50cc	200cc	
	みそ	9g	36g(大さじ2)	
	酒	7.5g	30g(大さじ2)	
	砂糖	4.5g	18g(大さじ2)	
	ニンニク(すりおろし)	2.5g	10g(2片)	
	舞茸	25g	100g	
大葉	1.25g	5g(5枚)		
おからのカレー炒め	生おから	25g	100g	① 玉ねぎは5mmの薄切り、人参は短冊切り、いんげんは、斜めの薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。 ② フライパンでおからを中火で、から煎りする。 ③ おからを取り出し、フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンを炒め、玉ねぎ、人参、いんげんを炒める。 ④ おからを入れ、カレー粉、だし汁、しょうゆを加え、汁気をとばす。
	玉ねぎ	17.5g	70g	
	人参	12.5g	50g	
	いんげん	7g	28g	
	ベーコン	5g	20g(1枚)	
	オリーブ油	1.1g	4.6g(小さじ1)	
	カレー粉	0.5g	2g	
	だし汁	75cc	300cc	
	しょうゆ	3g	12g	

か ん た ん 味 噌 汁	梅干し	5g	20g (大1個)	① 梅干しは、種をとり、粗く刻む。きゅうりは細切り、小ねぎは小口切りにする。 ② ボウルに梅干し、かつおパック、だしの素、みそを入れ、練る。4等分して、お椀に入れる。 ③ ②にきゅうり、小ねぎ、お湯を注ぐ。
	かつおパック	0.5g	2g	
	だしの素	0.5g	2g	
	みそ	1.5g	6g (小さじ1)	
	小ねぎ	2g	8g	
	きゅうり (又はみょうが)	12.5g	50g	
	お湯	150cc	600cc	
煮 豆 入 り カ ル カ ン	長芋	12.5g	50g	① 長芋をすりおろし、水、砂糖の3/4量加えて、混ぜる。 ② ①に上新粉を入れ、混ぜる。 ③ 別のボウルで、卵白を泡立て、しっかり泡立ったら、残りの砂糖を加え、つのが立つまで泡立てる。 ④ ③の卵白に、②を泡立て器で混ぜる。 ⑤ 耐熱容器にカップを入れ、生地を半分まで注ぎ、煮豆のかざり分を残し、のせる。再び生地を注ぎ、かざり用の煮豆をのせ、15分蒸す。
	上新粉	10g	40g	
	砂糖	6.2g	25g	
	水	7.5cc	30cc	
	卵白	6.2g	25g (1/2個)	
	煮豆 (なんでも可)	12.5g	50g	

<メモ>