



## &lt;栄養量&gt;

エネルギー	456 kcal
タンパク質	26.3 g
塩分	2.6 g

## 鶏肉のげんきのソース

★鶏肉の脂っぽさを抑えるために、大根おろしときのこのソースで食べやすく、食べると元気になる一品です。

## 《材料》 1人前

鶏もも肉	40 g	食塩	0.3 g
大根	10 g	めんつゆ	2 g
小葱	2 g	上白糖	0.6 g
えのき	5 g	片栗粉	1 g
なめこ	5 g	水	20 g

## 《作り方》

1. 鶏もも肉を焼く。
2. 大根をおろし、えのき、なめこを合わせて火にかける。
3. 火が通ったら、食塩とめんつゆをいれる。
4. 味が整ったら、片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
5. 焼いた鶏もも肉の上にソースをかけ、小口切りした小葱を散らす。



## タラのあっさり中華風炒め

★タラを一度揚げて味が絡みやすくなるようにしました。あっさりだけどしっかりと味を効かした中華炒めです。

## 《材料》 1人前

タラ	40 g	醤油	2 g
片栗粉	0.3 g	穀物酢	2 g
しいたけ	10 g	醸造酒	4 g
長葱	5 g	上白糖	2 g
赤パプリカ	5 g	鶏がらスープの素	1 g
黄パプリカ	5 g	サラダ油	1 g
おろしにんにく	0.5 g	白絞油	1 g
おろし生姜	0.5 g		

## 《作り方》

1. 一口大に切ったタラを片栗粉をつけて揚げる。
2. しいたけはそぎ切り、パプリカは乱切り、長葱ははす切りにする。
3. 2を素揚げする。
4. 調味料を混ぜ合わせる。
5. 揚げた具材を合わせ調味料とからめるように炒める。



## 焼き豆腐のさっぱりトマトソースがけ

★食欲のない方が好む豆腐に、しそとトマトを合わせたさっぱりソースをかけました。

## 《材料》 1人前

木綿豆腐	40 g	めんつゆ	3 g
しそ	1 g	レモン汁	1 g
トマト	10 g	オリーブオイル	1 g
玉葱	3 g	サラダ油	2 g

## 《作り方》

1. 水切りした豆腐を食べやすい大きさにカットして焼く。
2. 荒みじん切りにした大葉、玉葱とサイコロにカットしたトマトを混ぜ合わせる。
3. 2にめんつゆ、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせソースを作る。
4. 焼いた豆腐にソースをかける。



## ぷりぷりエビの豆乳マヨサラダ

★見た目から食欲をそそるような、  
彩りよいサラダに仕上げました。

《材料》	1人前		
レタス	10個	マヨネーズ	5g
エビ	10g	豆乳	3g
パスタ	5g	白すりごま	3g
とびっ子	5g	食塩	0.2g

### 《作り方》

- 1.レタスは適当な大きさにちぎる。
- 2.エビ・パスタは茹でる。
- 3.マヨネーズ、豆乳、白すりごま、食塩を混ぜ合わせてマヨソースを作る。
- 4.器にレタス・エビ・パスタを盛り、マヨソースをかけて、とびっ子をのせる。



## 焼きネギのとろ〜りすまし汁

★汁にとろみをつけることで  
食欲がなくてもさらっと食べられるようにしました。

《材料》	1人前		
大根	5g	しょうゆ	0.1g
人参	5g	みりん	5g
エリンギ	3g	食塩	3g
長葱	10g	だし汁	75g
片栗粉	1.3g		

### 《作り方》

- 1.大根、人参は短冊切りにする。エリンギは大根と人参の大きさに合わせて切る。
- 2.長葱は食べやすい大きさにぶつ切り、表面に焼き色がつく程度に焼く。
- 3.しょうゆ、みりん、食塩、だし汁ですまし汁を作る。
- 4.すまし汁にあらかじめ切った具材を入れて火にかける。
- 5.具材に火が通れば、片栗粉でとろみをつける。



## つるんとずんだ白玉のカルピス

★カルピスと牛乳を合わせたものに白玉を浮かべている  
ので、飲んでも食べてもおいしく楽しめます。

《材料》	1人前		
枝豆	15g	カルピス	25g
白玉粉	30g	牛乳	70g
水	24g	水	45g
カクテル缶	10g		

### 《作り方》

- 1.適量の水と枝豆をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- 2.1と白玉粉を混ぜる。水を足しながら捏ねて、耳たぶ程度の固さになるまで水を入れる。
- 3.2を丸い形にして茹でる。
- 4.牛乳、カルピス、水を合わせる。
- 5.4に茹でた白玉とカクテル缶を浮かべる。



### 料理メモ