



あったか☆ほっこりランチ



<栄養量>

エネルギー	629kcal
たんぱく質	21.7g
塩分	1.6g



米飯

《材料》	1人前
米飯	170g



《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

あったか豆乳鍋

《材料》	1人前		
鶏もも肉	40g	豆乳	25g
白菜	30g	だし汁	25g
長葱	15g	食塩	0.4g
椎茸	10g	醤油	1g
人参	5g	みりん	1g
豆腐	40g		
小葱	2g		



★。豆乳は胃にやさしく、栄養価が高いです。野菜もたくさん入っており、食物繊維も豊富です。

《作り方》

1. ①を合わせ、火にかける。
2. 鶏もも肉は1口大、白菜はザク切り、長葱ははす切り、椎茸はいしづきを取り、人参は花型に型抜き、豆腐は食べやすい大きさに切る。
3. 1に2を入れ、煮込む。
4. 3を皿に盛り、小口切りにした小葱を散らす。

れんこんの黒ゴマ味噌炒め

《材料》	1人前		
レンコン	20g	味噌	3g
いんげん	20g	みりん	1.5g
えび	15g	酒	1g
ごま油	2g	上白糖	1g
		黒すりごま	4g



★。黒ゴマ味噌で色が黒っぽくなるため、えびの赤といんげんの緑を加え、彩良く仕上げました。

《作り方》

1. レンコンは輪切りにし、下茹でをする。
2. レンコン、いんげん、えびをごま油で炒める。
3. ①を合わせ、2に入れ味付けする。

水菜と長芋の和え物

《材料》	1人前
水菜	10g
長芋	30g
赤パプリカ	5g
めんつゆ	5g
刻みのり	2g



★。さっぱり食べられる和え物を1品加えました。
刻みのりを乗せ、和風に仕上げました。

《作り方》

1. 水菜は4cmの長さに切り、長芋は太めの千切り、赤パプリカはスライスする。
2. 1を皿に盛り、麺つゆをかける。
3. 2に刻みのりを散らす。

かぼちゃ白玉

《材料》	1人前
かぼちゃ	10g
白玉粉	20g
水	10g
粒あん	5g



★。南瓜の甘味を活かし、季節感を出したデザートにしました。白玉に南瓜を加えることで彩良く仕上げました。

《作り方》

1. かぼちゃの皮をむき、乱切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
2. 白玉粉に水を加えてこねる。
3. 2にかぼちゃをつぶしながら加えて、耳たぶくらいの固さにこねる。
4. 3を一口大に丸め、沸騰したお湯で茹で、水にさらす。
5. 皿に盛り、粒あんをのせる。

料理メモ

