



<栄養量>

エネルギー	562 kcal
タンパク質	25.8 g
塩分	2.0 g



俵おにぎり

《材料》 1人前

米飯 160g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。
2. 俵型ににぎる。

鶏肉のカレー風味焼き（トマトソース）

《材料》 1人前

鶏もも皮無	70g	ケチャップ	2g
カレー粉	少々	片栗粉	1g
小麦粉	1g	ブロッコリー	15g
玉葱	10g	長芋	15g
トマト缶	20g	サラダ油	2g
食塩	0.2g	青のり	少々
コンソメ	0.3g	片栗粉	1g

★ ジューシーな鶏肉に相性の良いトマトソースをかけ、さっぱりとした一品に仕上げました。スパイシーな風味で、食欲もアップ！

《作り方》

1. 付け合せのブロッコリーを茹でる。
2. 長芋は2cmくらいの拍子木切にし、油で揚げてから塩と青のりをまぶす。
3. 鶏肉に小麦粉片栗粉をふって焼く。
4. 玉葱をみじん切りにし、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、塩と一緒に火にかける。片栗粉で軽くとろみをつける。
5. 焼いた鶏肉にソースをかけて、完成。

里芋のえびあんかけ

《材料》 1人前

里芋	30g	料理酒	1g
オクラ	3g	片栗粉	1g
むきえび	10g	だし汁	15g
醤油	4g	生姜	少々
上白糖	2g		

★ 粘りのある里芋にあんをかけ、一口で食べやすいまとまりのある一品です！

《作り方》

1. 里芋はだし汁で煮る。
2. むきえびを刻む。
3. 刻んだオクラ、えびを調味料と一緒に火にかける。
4. 火が通った片栗粉でとろみをつける。
5. 器に里芋を盛り、あんをかけたら完成。

大根と胡瓜の梅おかか和え



《材料》	1人前		
大根	30g	醤油	0.5g
胡瓜	10g	上白糖	0.3g
花かつお	2g	ごま油	0.2g
しらす干し	0.5g	白炒りごま	少々
梅干し	5g		

★ 梅の酸味が食欲をそそる、暑い時期にぴったりの和え物です！

《作り方》

1. 大根と胡瓜は拍子木切にし、塩もみしておく。
2. 梅干しを刻む。
3. 花かつおを乾煎りする。
4. 1を流水で塩抜きし、2.3と調味料を合わせる。
5. 最後にしらすを加えて混ぜ合わせ、完成。

いちごミルクゼリー



《材料》	1人前		
牛乳	60g	生クリーム	10g
ゼラチン	1g	上白糖	1g
上白糖	1g	いちご	1個
いちごソース	0.5g	ミント	0.5g

★ 甘酸っぱく喉ごしの良い、ひんやりデザートです！

《作り方》

1. 牛乳と上白糖を火にかける。沸いたら火を止め、ゼラチンを溶かし入れる。
2. 器に入れて冷やし固める。
3. 生クリームに上白糖を入れ泡立てる。
4. ゼリーが固まったら生クリームを上にとり、いちごとミントを飾って完成。

料理メモ

