

# 彩りひとくち御膳



## <栄養量>

エネルギー	561 kcal
タンパク質	22.0g
塩分	1.9g



## 和風かにあんかけ炒飯



《材料》		1人前	
米飯	160g	減塩醤油	0.3g
卵	20g	かに水煮缶	15g
玉ねぎ	30g	卵白	10g
人参	20g	食塩	0.3g
長ネギ	20g	みりん	3g
にんにく	1g	だし汁	120g
サラダ油	1g	片栗粉	1g
こしょう	少々	水	1g
黒潮だし	0.5g	小葱	1g

★パラパラ炒飯にかにあんかけをかけることによって食べやすくなりました。

### 《作り方》

1. 温めたフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を入れすぐにご飯を入れて、ご飯に卵をコーティングする。
2. 1に玉葱、人参、長葱、にんにくを入れて炒め黒潮だし、こしょう、減塩醤油で味を整える。
3. だし汁に食塩、みりん、かに水煮缶を入れて、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、そこに卵白を流し入れあんを作る。
4. 2の炒飯に3のあんをかけて、小口切りした小葱をふりかけ完成。

## 彩り和風エビマヨネーズ



《材料》		1人前	
むきえび	50g		
ホットケーキミックス	12g		
水	10g		
白絞油	3g		
ハーフマヨネーズ	7g		
醤油	0.5g		
赤パプリカ	4g		
黄パプリカ	6g		
サラダ菜	5g		

★プリプリの海老マヨネーズに黄色と赤色のパプリカで彩りもよく仕上げました。

### 《作り方》

1. ホットケーキミックスと水をよく混ぜ合わせる。
2. むきえびに1をつけて、170℃に温めた油で揚げる。
3. 赤パプリカ、黄パプリカは一口大に切り、ボイルしておく。
4. 食器にサラダ菜をひき、2を盛り付けた上にマヨネーズと醤油を合わせたものをかけ、赤パプリカと黄パプリカを飾り付け完成。

## さっぱりきゅうりの塩麹漬け

《材料》	1人前
きゅうり	50g
えのき茸	10g
塩麹	2g
減塩醤油	0.5g
柚子	0.3g



★胡瓜の食感を楽しみながら

アクセントに柚子を効かせた塩麹漬けです。

《作り方》

1. きゅうりをトラにむき、一口サイズの小乱に切る。
2. えのき茸はボイルし、流水で冷やし水気を切る。
3. 塩麹、減塩醤油を合わせたものに1と2を入れ、よく揉む。
4. 3を食器に盛り付け、柚子を飾り完成。

## ごま豆腐白玉団子

《材料》	1人前
白玉粉	15g
絹豆腐	25g
マービー	5g
白すりごま	2g
水	2g



★白玉粉に豆腐を加えることによって柔らかさとヘルシーさを出した優しいスイーツです。

《作り方》

1. 白玉粉と絹豆腐をよく混ぜ、一口大に成形しておく。
2. 沸騰したお湯に1を入れ、火が通ったら流水で冷やし、水気を切る。
3. 2をマービー、白すりごま、水を合わせたものに絡ませる。
4. 食器に盛り付け完成。

料理メモ

