

野菜たっぷりヘルシーメニュー



- ★ごはん (150g)
- ★豆腐の和風ハンバーグ
- ★切り干し大根のごま酢和え
- ★やかましい味噌汁

<p>栄養成分</p> <p>エネルギー:555.5 和カリ- たんぱく質:24.7g</p> <p>脂質:13.3g 炭水化物:83.2g</p> <p>食塩:2.7g 食物繊維:7.4g</p>

豆腐で作るからふわふわヘルシー

豆腐の和風ハンバーグ

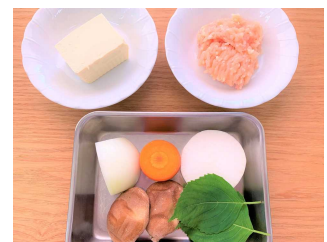
材料(2人分)



- | | | |
|---|---|---|
| <p>鶏ひき肉…100g</p> <p>木綿豆腐…100g (1/3丁)</p> <p>玉ねぎ…40g (1/5個)</p> <p>人参…30g (1/6本)</p> <p>生しいたけ…20g (小2個)</p> <p>芽ひじき(乾燥)…1g (小さじ1)</p> <p>油…4g (小さじ1)</p> | A | <p>片栗粉…8g (大さじ1弱)</p> <p>塩…ふたつまみ</p> <p>こしょう…少々</p> <p>生姜…2g (小さじ1/3)</p> <p>ポン酢しょうゆ…10g (小さじ2)</p> <p>大根(おろし)…60g (2cm)</p> <p>青じそ…1g (2枚)</p> |
|---|---|---|

付け合わせ

- サニーレタス…10g (2枚)
- ミニトマト…20g (4個)



お好きな野菜
お好きな量

<p>栄養成分</p> <p>エネルギー:180.9 和カリ- たんぱく質:15.5g 脂質:8.4g 炭水化物:11.0g 食塩:0.8g 食物繊維:2.6g</p>
--

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーを巻いてレンジで2分程加熱し、水気をきる。
- ②玉ねぎ・人参・しいたけは、みじん切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ③大根は、皮をむき、すりおろして、電子レンジで1分半程加熱する。冷ましたら、キッチンペーパーでくるんで、絞り、水気をきる。
- ④ボールに、肉と①・②・Aの調味料を入れてしっかり粘り気が出るくらい混ぜる。
- ⑤④を2等分に分けて小判形に形成する。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤を焼く。(両面に焦げ目を付けたら中火弱でじっくり中まで火を通す)
- ⑦器に焼き上がった⑥を置きその上に、青じそと大根をのせ、ポン酢をかける。ミニトマト、サラダ菜を添える。

食物繊維たっぷり

切干大根のごま酢和え



材料(2人分)

切干大根…16g	A	すりごま…6g(小さじ2)
キュウリ…20g(1/5本)		ごま油…4g(小さじ1)
人参…20g(1/10本)		砂糖…6g(小さじ2)
		濃口しょうゆ…6g(小さじ1)
		酢…16g(大さじ1強)

栄養成分

エネルギー:78.3kcal たんぱく質:1.5g 脂質:3.6g 炭水化物:10.6g 食塩:0.5g 食物繊維:2.4g

作り方

- ①切干大根を水で戻す。戻ったら、水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうり・人参は、切干大根に合わせて細切り。
- ③人参、切干大根を熱湯でさっと湯がく。
- ④野菜の水気をしっかり切り、ボウルに入れて、Aの調味料で和える。

野菜たっぷり★具たくさん味噌汁

やかましい味噌汁



材料(2人分)

じゃがいも…40g(1/3個)	葉ねぎ…4g
人参…10g(約3cm)	顆粒だし…2g(小さじ1弱)
なす…20g(1/4本)	水…300g(1.1/2カップ)
油揚げ…16g(1/3枚)	みそ…14g(大さじ1弱)
しいたけ…20g(小2個)	
カットわかめ(乾燥)…1g	

栄養成分

エネルギー:43.8kcal たんぱく質:2.5g 脂質:0.9g 炭水化物:7.3g 食塩:1.4g 食物繊維:1.6g

作り方

- ①じゃが芋、人参、なすはいちょう切り、青ねぎは小口切り。油揚げは油抜きをして短冊切にします。しいたけは、石突きを落としスライスします。わかめは水戻しをしておきます。
- ②鍋に水と顆粒だし、わかめ、ねぎ以外の野菜を入れ火にかける。
- ③野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、わかめとねぎを入れて火を止めます。

やかましい味噌汁って？

や・・・やさい
か・・・かいそう
ま・・・まめ(油揚げや豆腐等)
し・・・椎茸などのきのこ
い・・・いも



やかましい味噌汁にすると、たくさんの具材からうまみが染み出て、おいしさアップ! ビタミン・ミネラル・食物繊維もとれ、減塩にもなります◎