

大豆とさつまいもの炊き込みごはん

エネルギー251kcal
食塩相当量0.9g

材料(6人分) 調理時間45分
 ・蒸し大豆…100g ・さつまいも…100g ・塩…4g
 ・米…300g(2合) ・ベーコン…40g
 ・水…450cc ・黒ゴマ…少々

- 1 洗米し、すぐに水を切る。
- 2 さつまいも、ベーコンを1.5cm角に切る。
- 3 米、蒸し大豆、さつまいも、ベーコン、塩を入れ、分量の水で炊飯する。
- 4 炊き上がった茶碗に盛り、黒ごまを散らす。

1人分の栄養価

たんぱく質6.9g 脂質4.9g 炭水化物 46.5g 食物繊維2.4g カルシウム25mg 鉄1.0mg

豆乳カレー-7°

エネルギー200kcal
食塩相当量0.9g

材料(3人分) 調理時間40分
 ・鶏もも肉(皮付)…120g ・かぼちゃ…120g
 ・ほうれん草…1/2束 ・オリーブ油…大さじ1
 ・豆乳(無調整)…200cc ・カレー粉…大さじ1と1/2
 ・固形コンソメ…1個 ・塩、こしょう…少々

- 1 たまねぎは5mmのくし形、かぼちゃは1.5cm角、鶏肉は小さめの一口大に切る。ほうれん草はゆでてから1cmの長さに切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉の色が白く変わったら玉ねぎとかぼちゃを入れ、玉ねぎがしんなりしたら水とコンソメを入れる。
- 3 具材がやわらかくなったらカレー粉と豆乳を入れ、塩こしょうで味を調える。ほうれん草を入れて火を止める。

1人分の栄養価

たんぱく質11.4g 脂質12.3g 炭水化物14.2g 食物繊維4.0g カルシウム60mg 鉄2.9mg

ねぎとチーズの油揚げ包み

エネルギー207kcal
食塩相当量0.8g

材料(4人分) 調理時間20分
 ・いなり揚げ…8枚 ・谷田部ねぎ(細3本)…140g
 ・ピザ用チーズ…80g ・だししょうゆ…適量

- 1 いなり揚げは、一辺に切り目を入れ、袋状にする。ねぎは斜め細切りにする。
- 2 ボウルにねぎ、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- 3 袋状の揚げに2を入れ、口を爪楊枝で止める。
- 4 オーブントースターで焼き色を見ながら10分程焼く。
- 5 焼きあがったら器に盛り、だししょうゆを添える。

1人分の栄養価

たんぱく質13.2g 脂質16.9g 炭水化物3.1g 食物繊維1.5g カルシウム268mg 鉄1.4mg

長芽豆腐グラタン

エネルギー233kcal
食塩相当量0.9g

材料(4人分) 調理時間30分
 ・絹ごし豆腐…300g ・長いも…300g ・卵…2個
 ・めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1 ・マヨネーズ…大さじ2
 ・ピザ用チーズ…適量 ・かつお削り…お好みで

- 1 長いもは皮をむいてすりおろし、卵、めんつゆ、マヨネーズと一緒に混ぜ合わせる。
- 2 絹ごし豆腐を適当な大きさに切り、グラタン皿に並べる。1を流し入れて、上にピザ用チーズをのせる。
- 3 トースターで12～13分、表面の焦げ具合を見ながら焼く。焼きあがったらお好みでかつお削り節をトッピングする。

1人分の栄養価

たんぱく質13.1g 脂質15.0g 炭水化物13.4g 食物繊維1.4g カルシウム174mg 鉄1.7mg

豆腐パンケーキ

エネルギー183kcal
食塩相当量0.3g

材料(6人分) 調理時間20分
 ・絹ごし豆腐…150g ・卵…1個 ・三温糖…大さじ4
 ・小麦粉…100g ・ベーキングパウダー…小さじ1強
 ・水…50cc ・サラダ油…適量
 ・バター…適量 ・はちみつ…適量

- 1 ボウルに絹ごし豆腐、溶き卵、三温糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さらに良く混ぜる。
- 3 水を少しずつ加えながら、その都度混ぜて、すくうと、ゆっくり落ちるくらいの硬さにする。
- 4 フライパンに油を薄くひき弱火にして、3の生地を1/6の量を、まあるく流し入れる。3～4分表面にぶつぶつと穴があくまで焼く。同様にあと5枚焼く。お好みでバター、はちみつをトッピングする。

1人分の栄養価

たんぱく質3.9g 脂質8.2g 炭水化物24.4g 食物繊維0.6g カルシウム48mg 鉄0.5mg

豆腐白玉だんご

エネルギー104kcal
食塩相当量0.1g

材料(4人分) 調理時間15分
 ・絹ごし豆腐…80g ・白玉粉…60g
 A [黒砂糖…20g
 水…小さじ1
 B [きな粉…大さじ2
 砂糖…小さじ4
 塩…少々

- 1 ビニール袋に絹ごし豆腐と白玉粉を入れよく揉みこみ、混ぜ合わせる。
- 2 耳たぶくらいの硬さになったら一口大に丸め、中央をへこませる。
- 3 耐熱ボウルに見ず300cc(分量外)を入れ、ラップせずにレンジ(600W)で沸騰させる。
- 4 3の中に2を入れ、ラップせずにmレンジで3分加熱して、冷水にとり覚ます。
- 5 小鉢にAを入れ、kレンジで1～2分加熱して黒蜜を作る。
- 6 器に5を並べ、6をかけ、Bをふりかける。

1人分の栄養価

たんぱく質13.0g 脂質1.5g 炭水化物20.6g 食物繊維0.7g カルシウム33mg 鉄0.8mg