

白い麻婆豆腐, 春雨サラダ さつまいものオレンジ煮, 中華スープ

《ご飯》

材料1人分	
ごはん	150g

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

1食分の栄養量

エネルギー	633kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	17.6g
食塩相当量	2.3g

《白い麻婆豆腐》

材料1人分	
木綿豆腐	1/4丁(75g)
豚ひき肉(赤身)	20g
長ねぎ	10g
にんにく	少々
しょうが	少々
油	小さじ1/2
牛乳	50ml
スキムミルク	大さじ1/2
酒	小さじ1弱
中華スープの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	少々
塩	少々
白すりごま	小さじ1/3
ラー油	適量

エネルギー	187Kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	11.2g
塩分	1.0g

○作り方

- ①木綿豆腐を2cm角に切る。長ねぎ, にんにく, しょうがはみじん切りにする。
- ②牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し, 長ねぎ, にんにく, しょうがを入れ, 香りを出たらひき肉を加える。肉の色が変わったら, 酒, 中華スープの素を加えて炒める。
- ④③に木綿豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら, 塩で味をととのえ, 片栗粉を少量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り付け, 白すりごまとラー油をかける。



麻婆豆腐が白って...?と思われた方, 多いと思います!今回は「日本食生活協会 生涯骨太クッキング」に記載されているメニューを使用しました。辛いイメージのある麻婆豆腐に牛乳とスキムミルクを加えて, マイルドな味わいに仕上げます。やはり辛さがほしいと思う方はラー油等で調節してください。



《春雨サラダ》

材料1人分	
はるさめ(乾)	8g
にんじん	10g
きゅうり	15g
玉ねぎ	15g
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/4
ごま油	少々(0.5g)

エネルギー	50Kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.6g
塩分	0.4g

○作り方

- ①たっぷりの湯をわかして、はるさめを半分の長さにして茹でる。やわらかくなったら、ざるにあけて流水で冷やす。
- ②にんじんときゅうりはせん切り、玉ねぎは薄くスライスして火の通りにくい野菜から茹でる。やわらかくなったら、ざるにあけて流水で冷やし、水気をしぼる。
- ③しょうゆ、酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、①と②と和えて器に盛り付ける。



《さつま芋のオレンジ煮》

材料1人分	
さつま芋	50g
オレンジジュース	25ml

エネルギー	77Kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

○作り方

- ①さつま芋は皮のまま使うのでよく洗い、輪切りにする。
※太いようなら半月切りにする。
- ②鍋にさつま芋とオレンジジュースを入れ、やわらかくなるまで煮る。



《中華スープ》

材料1人分	
卵	20g
ベーコン	8g
中華スープの素	小さじ1/2
水	150ml
塩	0.5g
こしょう	少々

エネルギー	67Kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	5.2g
塩分	0.9g

○作り方

- ①卵を割りほぐし、ベーコンは細く切る。
- ②鍋に分量の水を入れ沸騰したらベーコンを入れる。中華スープの素(または鶏がらスープの素)、塩、こしょうを入れ、味をととのえる。
- ③最後に卵を鍋肌からゆっくり入れる。

