

トウモロコシごはん

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量		つく かた 作り方
	にんぶん 1人分	にんぶん 5人分	
こめ 米	60g	ごはん 2合	①米は炊飯する30分前に洗しておく。 ②トウモロコシは横半分 <small>よこはんぶん</small> に切り、立てて包丁で実をそぎ取る。 (芯とトウモロコシの内側 <small>うちがわ</small> のうす皮は取しておく。) ③炊飯器に、分量の水、酒、塩を入れ、トウモロコシの実を加え 上にうす皮と芯をのせて炊飯する。 ④炊きあがったら薄皮と芯を取り除きバターを加えて混ぜる。
トウモロコシ	30g <small>(正味15g)</small>	ほんやく 1/2本 <small>(約75g)</small>	
さけ 酒	3g	だい 大1	
しお 塩	0.3g	こ 小1/3	
バター	1.6g	8g	

おくらいりつくねの照り焼き

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量		つく かた 作り方
	にんぶん 1人分	にんぶん 4人分	
とり 鶏ミンチ	50g	200g	①おくらは下処理をして、塩ずりし、沸騰湯で茹で冷水にとり、 水気を取り縦に切り、細かくたたく。 ②たまねぎはみじん切りにする。 ③ビニル袋 <small>ぶくろ</small> にミンチと①②を入れよく練り混ぜる。 ④③を一人2個になるようにわけて小判型 <small>こばんがた</small> に丸める。 ⑤フライパンに油を敷き④を入れて焼く。 ⑥⑤の肉の下半分が白くなってきたら裏返してよく焼き、皿 <small>さら</small> に取り出す。 ⑦(a)をフライパンに入れ火にかけつつつつしてきたら ⑥のつくねを入れてたれをよくからませる。 ⑧パプリカ、ズッキーニはスティック状 <small>じょうき</small> に切り、フライパンで さっと炒める。 ⑨皿につくねと、野菜を彩りよく盛る。
おくら	ほん 5本 <small>(15g)</small>	ほん 6本 <small>(60g)</small>	
たまねぎ	10g	ちゅう 中1/5 <small>(40g)</small>	
あぶら 油	こ 小1/2	こ 小2	
a 砂糖	こ 小1	だい 大1.1/3	
さけ 酒	こ 小1	だい 大1/1/3	
しょうゆ 醤油	こ 小1	だい 大1/1/3	
き 黄パプリカ	10g	ちゅう 中1/4個 <small>(40g)</small>	
あか 赤パプリカ	10g	ちゅう 中1/4個 <small>(40g)</small>	
ズッキーニ	10g	ほん 1/4本 <small>(40g)</small>	
あぶら 油	1g	こ 小1	



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
トウモロコシごはん	271	5	2.6	1.6	0.3
つくね	148	10	9.1	1.3	0.9
冷や汁	92	7	6	1.5	1
バニラ豆腐	83	2	2	0.6	0.1
	594kcal	24g	19.7g	5g	2.3g

簡単冷や汁

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量		つく かた 作り方
	にんぶん 1人分	にんぶん 4人分	
サバ水煮缶	15g	1/2缶	<p>①サバの水煮は、身と煮汁を分け、身はほぐしておく。</p> <p>②きゅうりは薄い輪切りにして分量外の塩をして熱湯にさっとくぐらしざるに取り水気を絞る。トマトはへたを取り半分に切る。</p> <p>③合わせみそはアルミホイルにのせグリルで軽く焼く。</p> <p>④ボールに焼いた味噌、しょうが、サバの身、すりごまをいれ、缶汁、冷水を少しずつ加えてのばし、きゅうり、手でちぎった豆腐を入れて冷蔵庫で冷やしておく。</p> <p>⑤④を椀に入れ、千切りにしたしそ、トマトをのせる。 (冷水は沸かしてぬるま湯にしたものや、ペットボトルの水でも)</p>
きゅうり	20g	1本(80g)	
絹ごし豆腐	1/4(37.5g)	150g入り	
冷水	100g	400g	
すりごま	小1/2(1.5g)	小2(6g)	
合わせみそ	8g	32g	
おろししょうが	1g	4g	
ミニトマト	10g×2	8個	
しそ	1枚	4枚	

バナラ豆腐

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量		つく かた 作り方
	にんぶん 1人分	にんぶん 12人分	
a 粉寒天	0.33g	4g	<p>①分量の水に粉寒天を入れ、火にかけ沸騰したら中火～弱火にして2～3分煮て、粉寒天を煮溶かし砂糖を加えて更に溶かす。</p> <p>②①に牛乳を加えて人肌まで温めてエッセンスをおとし粗熱を取り冷やし固める。(ガラス容器があれば個々に冷やし固める)</p> <p>③(b)でシロップを作り冷やしておく。</p> <p>④果物は小さなサイコロ状(1cm角)に切っておく。 (ミカンは半分ぐらいに切り、それに合わせて果物も切る)</p> <p>⑤②が固まったらひし形に切り目を入れ、フルーツをのせ、最後に(b)のシロップをかける。</p>
水	16.7g	1C	
砂糖	3.3g	40g	
牛乳	50g	3C	
バナラエッセンス	少々	少々	
b ミカン缶汁	15.4g	合わせて1C	
水	少々		
砂糖	1.7g	20g	
レモン汁	1.25g	大1	
みかん缶(果肉)	果肉20g(3粒)	大1缶(果肉約240g)	
すいか	12.5g	240g(正味150g)	
グリーンキウイフルーツ	8.5g	1個(102g)	