



豚肉と白菜の重ね煮

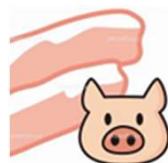
栄養成分（1人分）

エネルギー 122kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 5.3g
カルシウム 65mg
鉄分 0.5g
食塩相当量 0.5g

材 料	分量（1人分）
豚しゃぶしゃぶ用	50g
白菜	150g
生姜	1/4かけ
塩	0.5g
酒	大さじ1/2
水	12.5cc

<作り方>

- ①白菜は鍋の大きさに合わせて切る。
- ②生姜はせん切りにする。
- ③鍋に白菜の1/3量を敷く。さらに豚肉の1/3量を広げてのせ、塩と生姜をふる。
白菜、豚肉、白菜の順に重ねる。
- ④酒と水を加え、蓋をして弱火にかける。
白菜から水分が出てくるので、そのまま30分煮る。
切り分けて盛りつける。





ブロッコリーと大根のごま酢

栄養成分（1人分）

エネルギー 122kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 5.3g
カルシウム 65mg
鉄分 0.5g
食塩相当量 0.5g

材 料	分量（1人分）
ブロッコリー	50g
大根	40g
乾燥ワカメ	1g
カニかまぼこ	10g
淡口醤油	小さじ1/2強
A { 酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/6 (0.5g)
白ごま	2.5g

＜作り方＞

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
（電子レンジでもよい）
- ②大根は5cm長さのせん切りにして水に放し、
シャキッとさせる。
- ③わかめは水につけて戻し、水けをきり、一口大
に切る。
- ④カニかまぼこはほぐす。
- ⑤器に①と②を盛り、③と④をのせ、調味料Aと
白ごまをかける。





ミルクマーボー豆腐

栄養成分（1人分）

エネルギー 232kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 11.8g
カルシウム 211mg
鉄分 1.8g
食塩相当量 1.6g

材 料	分量（1人分）
絹ごし豆腐	150g
玉ねぎ	25g
鶏ミンチ	25g
塩	0.5g
味噌	8g
牛乳	100ml
水溶き片栗粉	片栗粉 小さじ1
	水 小さじ1

※食べる時、お好みで七味唐辛子を少量かけてもよい。

<作り方>

- ①豆腐は1.5cm角に入り、ふんわりラップして電子レンジ（600W約2分）にかけ、ザルにあけて水気をきる。
（キッチンペーパーに包んでしばらくザルにのせて水切りしてもよい）
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンを熱し、玉ねぎ、鶏ミンチを入れて中火でパラパラになるまで炒める。
- ④③に塩、味噌を加え、サッと炒めたら牛乳を入れる。
- ⑤④に水気を切った①の豆腐を加えて、2～3分煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

