

・はんぺんバーグ ・揚げ出し豆腐
・大根サラダ ・もずくスープ



材料

【はんぺんバーグ】
はんぺん 120g (2枚)
サケ 100g (1切)
酒 15g (大さじ1)
タマネギ 200g (1個)
卵 50g (1個)
サラダ油 12g (大さじ1)
パセリ(a) 1g (小さじ1)
パセリ(b) 5g
シラス 200g (4枚)
片栗粉 9g (大さじ1)

【揚げ出し豆腐】
木綿豆腐 200g
豚ひき肉 100g
白菜 500g (1/6個)
エノキタケ 80g (1袋)
長ネギ 75g (1/2本)
根ショウガ 5g (1/2片)
片栗粉 18g (大さじ2)
ごま油 24g (大さじ2)
しょうゆ 12g (小さじ2)
カレー粉 4g (小さじ2)

【大根サラダ】
大根 150g
タマネギ 100g (1/2個)
キュウリ 100g (1本)
乾燥わかめ 6g
マヨネーズ 24g (大さじ2)
プレーンヨーグルト 16g (大さじ1)
赤とさかのり 1g

【もずくスープ】
もずく 200g (1パック)
卵 50g (1個)
三つ葉 50g (1束)
根ショウガ 5g (1/2片)
昆布茶 5g (小さじ1)
片栗粉 3g (小さじ1)
水 600g (3カップ)

【ご飯】 600g

作り方

- 【はんぺんバーグ】
- ①シラスは食べやすい大きさに千切る。パセリ(a)をみじん切りに、パセリ(b)を小房に分ける。
 - ②サケは酒を振り、蒸し焼きにして骨を取り除き、ほぐす。タマネギはみじん切りにする。
 - ③ボウルに、はんぺん、②、卵、片栗粉を入れてよく練り、小判型に丸める。
 - ④フライパンに油をひき、③を両面焼く。
 - ⑤皿に④を載せ、パセリ(a)を振り、シラスとパセリ(b)を添える。

- 【揚げ出し豆腐】
- ①白菜は2cmの長さ、エノキタケは根元を切り落として長さを半分にする。
 - ②長ネギ、根ショウガはみじん切りにする。
 - ③豆腐は8等分して、水気をよく切り、片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンにごま油の半分量を入れて熱し、③を両面焼き、取り出しておく。
 - ⑤④のフライパンに残りのごま油を加え、②、豚ひき肉、①の順に炒めて、しょうゆ、カレー粉で調味する。
 - ⑥皿に④を入れ、⑤をかける。

- 【大根サラダ】
- ①大根、キュウリは千切りにする。タマネギは、薄切りにする。
 - ②乾燥わかめは水で戻し、さらに熱湯をかけてから水気をよく切る。
 - ③ボウルに①②を入れ、マヨネーズ、ヨーグルトを加えてあえる。
 - ④皿に③を盛り付け、最後に彩として赤とさかのりを載せる。

- 【もずくスープ】
- ①卵は割りほぐす。三つ葉は2cmの長さに切る。根ショウガは、千切りにする。
 - ②鍋に水、昆布茶、もずくを入れ、煮立たせる。
 - ③片栗粉を水で溶き、②に回し入れ、とろみをつける。
 - ④根ショウガ、溶き卵、三つ葉の順に入れて火を止める。



【1人当たり】

エネルギー 658kcal

食塩相当量 2.6g

野菜使用量 420g