

・高野豆腐の卵とじ・小松菜とひじきの白和え
・あさりの味噌汁・リンゴ



材料
(4人分)

【高野豆腐の卵とじ】

高野豆腐	21g(1と1/3枚)
玉ねぎ	200g
鶏ひき肉	100g
卵	120g(Mサイズ2個)
ニンジン	4g
三つ葉	24g
油	16g(大さじと小さじ)
ショウガ	5g
酒	20g(大さじと小さじ)
だし	200g
塩	2g
しょうゆ	12g(4本)
砂糖	4.5g(4本)
片栗粉	6g
水	20g

【小松菜とひじきの白和え】

小松菜	200g
干しひじき	8g
プロセスチーズ	30g
木綿豆腐	150g
すりごま	12g(大さじ2)
砂糖	24g(大さじ2)
みそ	18g(大さじ1)

【あさりの味噌汁】

あさり	200g
水	600g(3カップ)
みそ	6g(小さじ1)
小ネギ	4g

【りんご】

りんご	200g
-----	------

作り方

【高野豆腐の卵とじ】

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻した後、水気を絞る。半分に切り、厚さ5mmの短冊切りにする。玉ねぎは縦半分の薄切り、ニンジンは薄切りの千切り、三つ葉は4~5cm長さに切る。
- ② 鍋に油と生姜を入れ、鶏ひき肉を崩しながら炒める。酒を入れてさらに炒めたら、だし、塩、しょうゆ、砂糖と高野豆腐を入れて10分くらい煮る。
- ③ ②に水溶性片栗粉を入れてとろみをつけた後、溶き卵を全体にかけ半熟程度で火を止める。
- ④ ニンジンと三つ葉を散らし、蓋をして蒸らす。

【小松菜とひじきの白和え】

- ① 小松菜はゆでて3cmに切り、水気を切る。
- ② 干しひじきはざっとゆで、しっかり水気を切る。
- ③ チーズは7mm角に切る。
- ④ 豆腐は電子レンジで3分加熱後、水気を切る。
- ⑤ ボウルに豆腐とすりごま、砂糖、みそを入れ、豆腐を崩しながらよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に小松菜とチーズ、ひじきを加えて和える。

【あさりの味噌汁】

- ① あさは両手で殻と殻をこすり合わせるように洗って汚れを落とし、ざるにあげて水気を切る。
- ② 小ねぎを5mm幅の小口切りにする。
- ③ 鍋にあさりと水を入れて中火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にして2~3分煮て、あさりの口が開いたらあくをとる。
- ⑤ ④にみそを煮汁で溶き、伸ばしながら加える。
- ⑥ ひと煮立ちさせたら器に盛り、小ねぎを散らす。

【リンゴ】

- ① リンゴは皮を剥かずにくし形に切り、芯をとる。



【1人当たり】

エネルギー

592kcal

食塩相当量

2.7g

野菜使用量

128g