



・がんもどき キノコあん添え
・サトイモのごま味噌煮
・切り干し大根の酢の物 ・黒ごまくずもち

材料
(4人分)

【がんもどき キノコあん添え】

木綿豆腐	360g	<キノコあん>	
ヒジキ(乾燥)	4g	シメジ	100g
ニンジン	60g	エノキダケ	100g
桜エビ	3g	キヌサヤ	20g
長イモ	50g	ニンジン	12g
食塩	2.5g(小さじ1/2)	だし汁	400g(2カップ)
A 砂糖	3g(小さじ1)	濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
片栗粉	9g(大さじ1)	本みりん	27g(大さじ1と1/2)
脱脂粉乳	18g(大さじ3)	片栗粉	9g(大さじ1)
薄力粉	32g	水	15g(大さじ1)
揚げ油	30g		

【サトイモのごま味噌煮】

サトイモ	180g	<ごまみそ>	
ニンジン	50g	米みそ	36g(大さじ2)
こんにゃく	150g	白ごま	15g(大さじ1と1/2)
だし汁	300g		
上白糖	9g(大さじ1)		
酒	20g(小さじ4)		
ユズの皮	5g		

【切り干し大根の酢の物】

切り干し大根	10g
キュウリ	100g
パプリカ(赤)	35g
パプリカ(黄)	35g
モヤシ	100g(大さじ1)
ソフトさきいか	14g(小さじ4)
B 穀物酢	10g(小さじ2)
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
ごま油	4g(小さじ1)

【黒ごまくずもち】

普通牛乳	105g(1/2カップ)	<黒蜜>	
片栗粉	20g	黒砂糖	9g(大さじ1)
黒すりごま	7.5g(大さじ3/4)	水	15g(大さじ1)
上白糖	9g(大さじ1)	きな粉	6g(大さじ1)

【ご飯】 600g

作り方

【がんもどき キノコあん添え】

- ①<がんもどき>木綿豆腐は水切りしておく。ヒジキは水で戻し、ニンジンも千切りにする。桜エビは粗くつぶし、長イモはすりつぶす。
- ②木綿豆腐を泡だて器などでつぶし、A、ヒジキ、ニンジン、桜エビ、長イモを順に加え、混ぜ合わせていく。
- ③②を12個に分けて丸めて成型し、薄力粉をつける。
- ④③をこんがり焼き色がつくまで油で揚げる。
- ⑤<キノコあん>シメジ、エノキダケはほぐす。
- ⑥キヌサヤは筋をとり、ニンジンは花形に切る。それぞれ熱湯でゆでる。
- ⑦だし汁に、⑤、しょうゆ、みりんを加えて加熱する。
- ⑧片栗粉を同量の水で溶き、⑦に回し入れてとろみをつける。
- ⑨皿に④のがんもどきを盛り付け、⑧のあんをかける。

【サトイモのごま味噌煮】

- ①サトイモは皮をむき、1cm厚さに切って3分程ゆで、水洗いをしてぬめりを取る。
- ②こんにゃくはスプーンで一口大に切り、湯通しする。ニンジンは、縦半分になり、薄めの斜め切りにする。
- ③鍋に、①、②を入れ、だし汁を加え強火で煮、煮立ってきたら弱火にする。
- ④砂糖、酒を加え落としぶたをして、煮汁が半分程度になるまで煮る。(目安は、サトイモ、ニンジンに竹串が通るくらい。)
- ⑤白ごまをすり鉢で油が出るまですり、みそを加えてさらにすり合わせ、④の煮汁を少量加えてのばす。
- ⑥④の鍋に⑤のごまみそを入れ、弱火にして一煮立ちさせる。
- ⑦器に盛り、ユズの皮を千切りにして、乗せる。

【切り干し大根の酢の物】

- ①切り干し大根は水でもどす。キュウリ、パプリカは千切りにする。
- ②切り干し大根はゆでた後5cmに切る。パプリカ、モヤシはゆでた水気をきる。
- ③②とキュウリ、ソフトさきいか、Bを和える。

【黒ごまくずもち】

- ①牛乳、片栗粉、黒すりごま、上白糖をよく混ぜ合わせる。
- ②①を鍋に入れ、木べらでよく混ぜながら加熱する。
- ③強く粘りが出た後まとまってきたら、水でぬらした容器に移し、均一の厚さになるように広げ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④別の鍋に黒砂糖と水を入れて、とろみがつくまで煮詰めて黒蜜を作る。
- ⑤③が固まったら4等分する。
- ⑥⑤を器に盛り付け、きな粉と④の黒蜜をかける。



【1人当たり】

エネルギー 697kcal

食塩相当量 2.8g

野菜使用量 205g