

鮭と豆腐の照焼ハンバーグ

<材 料>	5人分	
生鮭（切り身）	80g × 3切	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
酒	大さじ1	
木綿豆腐	1丁	・ ・ 手で細かくほぐす
長葱	50g	・ ・ みじん切り
ひじき	小さじ5（10g）	
白いりごま	小さじ2（5g）	
片栗粉	小さじ5（15g）	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ1	
【たれ】		
ほんしめじ	50g	・ ・ 小房に分ける
しょうゆ	小さじ5	} ④合わせておく。
酒	小さじ5	
みりん	小さじ5	
三温糖	小さじ7.5	
水	大さじ5	
片栗粉	小さじ1	} 水で溶いておく
水	小さじ1	
枝豆（冷凍）	15ヶ	・ ・ 熱湯をかけ解凍し、豆をサヤから出す

<作り方>

- ①皿に鮭を並べ、塩、こしょう、酒を振り、ラップをして、レンジにかける。（500Wで3分）
皮と骨を除きながら細かくほぐす。
- ②ボウルに鮭、豆腐、長葱、ひじき、白ごま、片栗粉、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②を5等分に分け、小判型にまとめる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③を入れ強火で表面に焼き色をつけ、ひっくり返して蓋をし、弱火で7分焼く。
- ⑤ハンバーグを取り出し、皿に盛る。
- ⑥ハンバーグを取り出したフライパンでしめじを炒める。
④を加え、強火でアルコールをとばしたら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑦ハンバーグに⑥のたれをかけ、枝豆をちらす。

<ポイント>

- ★挽肉の代わりに鮭を使うことにより、魚を摂取できます。
鮭はビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を手助けしてくれます。
- ★木綿豆腐は良質のたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。
- ★野菜や海藻を細かくして入れることで、一緒にとることが出来ます。

切干大根のサラダ

<材 料>

5人分

切干大根	30g	・ ・ 3分間ゆでる。ゆで汁はスープに使う
きゅうり	1本	・ ・ せん切り
カニカマ	5本	・ ・ 手でほぐす
ミニトマト	5ヶ	・ ・ 半分に切る
マヨネーズ	大さじ2	} ボウルに合わせ、混ぜておく
ヨーグルト	大さじ1	
鶏ガラスープの素	小さじ0.5	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ1	
すりごま	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

<作り方>

- ①ゆでた切干大根の水気をしっかり絞り、3cm長さに切る。
- ②調味料を合わせたボウルに切干大根、きゅうり、カニカマを加えてよく混ぜる。
- ③器に盛り付け、ミニトマトをそえる

<ポイント>

- ★切干大根はカルシウムや食物せんいが多い食品です。かみごたえもあり、よくかむことにつながります。
- ★マヨネーズをヨーグルトでのばすことでマヨネーズの使用量を減らし、あぶらを控えることができます。

豆乳みそスープ

<材 料>

5人分

じゃが芋	100g	・ ・ いちょう切り
かぼちゃ	100g	・ ・ 5mm厚さの一口大に切る
オクラ	50g	・ ・ 1分間ゆで、小口切り
切干大根のゆで汁	500ml	
豆乳	400ml	
みそ	30g	
こしょう	少々	

<作り方>

- ①鍋に切干大根のゆで汁とじゃが芋を入れて煮立たせ、弱火で4分煮る。
- ②かぼちゃを加え、さらに5分煮る。
- ③豆乳を加え、沸騰直前でオクラを加える。
- ④みそを溶きいれ、火を止める。(煮立たせないように気をつける)

<ポイント>

- ★豆乳は大豆の搾り汁です。食物繊維以外の成分は大豆とほぼ同じで、吸収しやすいたんぱく質食品です。牛乳と比べると、たんぱく質、鉄などは豆乳の方が多く、脂質は牛乳の半分です。
- ★切干大根のゆで汁の旨味と豆乳のコクを利用して、味噌の量を控えることができます。

麦茶のわらびもち

<材 料>

5人分

○片栗粉	35g
○麦茶	200cc
○てんさい糖	50g
○塩	2つまみ
きな粉	大さじ2
塩	2つまみ
バナナ	1本

輪切りにして、ラップで包み、冷凍庫で冷やす

<作り方>

- ①鍋に○の材料を入れ、中火でよく混ぜながら加熱する。
全体が完全に透き通ってから更に30秒~1分混ぜ、火を止める。
- ②①をぬれたスプーンで一口大にすくい、氷水に落とす。
- ③①を器に盛り、きなこをふりかける。冷凍バナナをそえる。

<ポイント>

- ★麦茶には、ほてった身体を冷やす働きがあると言われています。
- ★ほうじ茶や紅茶でもおいしく作ることができます。
- ★てんさい糖はまろやかな甘さで、ミネラル、オリゴ糖を含みます。

1回の食事に

主食

主菜

副菜

をそろえるとバランスが良くなるよ。



副菜



主菜



主食



副菜



よくかんで食べようね！

