

バランス食でヘルスアップ

たけのご飯 (4人分)

米	2合
水煮たけのこ	80g
水煮ふき	80g
にんじん	20g
酒	大さじ2
えのきだけ瓶詰	80g

1人分 271Kcal
塩分 0.5g



- ① 米は洗って目盛通りに水加減をしておく。
- ② たけのこ、ふきは、細かくきざむ。
- ③ にんじんは、せん切りにする。
- ④ 炊飯時に水分量を、酒の分(大さじ2)減らしてたけのこ、ふき、にんじんを入れ普通に炊く。
◇ ご飯を、盛り付け、えのきだけの瓶詰を載せて頂く。

豆腐ハンバーグポン酢おろし(4人分)

豚ひき肉	150g
木綿豆腐	200g
れんこん	120g
長ねぎ	80g
卵	1/2個
片栗粉	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
油	小さじ2
〈ポン酢おろし〉	
大根おろし	大さじ4
青しそ	4枚
ポン酢しょうゆ	大さじ2
レタス	2枚
トマト	中 1個



- ① 豆腐はざるに乗せ、1時間位水切りする。
- ② れんこんは半分をおろし、残りはみじん切りにする。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ ボールにひき肉と塩、こしょう、卵を入れ良く混ぜ、ねぎ、れんこん(すりおろしときざみ両方)、豆腐を合わせ、片栗粉を加えよく混ぜ合わせ、4つのハンバーグ型にし、こんがり火が通るまで焼く。
◇ 大根おろしに、青しそをせん切りにし、混ぜ合わせ、ポン酢で味付けし、ハンバーグにかける。
レタス、トマトを添える。

1人分 197 Kcal
塩分 1.2g

わさびマヨネーズあえ(4人分)

小松菜	280g
わかめ	40g
にんじん	20g
わさび	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

1人分 39 Kcal
塩分 0.7g



- ①小松菜は3cm位に切り,にんじんはせん切りにしゆでる。
- ② わかめは戻して食べやすく切る。
- ③ ボールに,わさび、マヨネーズ、しょうゆを合わせ①と②を和える。

パンナコッタ (4人分)

牛乳	300cc
ゼラチン	5g
水	大さじ2
(ソース)	
いちご	80g
レモン汁	適宜
グラニュー糖	大さじ2

1人分 87 Kcal



- ① 水、大さじ2でゼラチンをふやかす。
- ② 牛乳の半量をあたため、沸騰寸前で火を止めふやかしたゼラチンを加え、よく溶かす。
- ③ 残しておいた牛乳と②を合わせ 器に流し、冷し固める。
- ④ いちごは0.5cm位のさいのめ切りにしグラニュー糖をかけておく。
- ⑤ 冷えて固まったゼリーにいちごソースをかける。



* 主食(たけのこご飯)	271Kcal
* 主菜(ハンバーグ)	197Kcal
* 副菜(和え物)	39Kcal
合 計	507Kcal
♪ デザート(パンナコッタ)	87Kcal