

【小松菜肉しゅうまい】

198kcal たんぱく質13.3g 塩分1.0g

材料（4人分＝約20個）

豚ひき肉	…………	240g
玉ねぎ	…………	200g
小松菜	…………	40g
A	塩	………… ふたつまみ
	こしょう	………… 少々
	生姜	………… 1かけ
	オイスターソース	大さじ1
	醤油	………… 大さじ1/2
	片栗粉	…… 大さじ1
シュウマイの皮 20枚		
練り辛子（お好みで）		

作り方

- ①玉ねぎと小松菜をみじん切りにする。
生姜をおろす。
- ②ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、小松菜、Aを入れてこねる。
- ③シュウマイの皮に②を詰める。
- ④湯気の立った蒸し器に並べ、20分蒸す。

【かんたんピクルス】

14kcal たんぱく質0.5g 塩分0.2g

材料（4人分）

大根	…………	60g
赤パプリカ	…………	1/4個
きゅうり	…………	1本
調味酢	…………	大さじ3

作り方

- ①大根、きゅうりを1cm幅の拍子木切りにする。
赤パプリカは種を取り、1cm幅に縦切りにする。
- ②ビニール袋に①を入れ、調味酢を注ぎ、
口をしばって漬ける。
- ③冷蔵庫で冷やしていただく。

【ごはん】130g

【キムチと豆腐のスープ】

42kcal たんぱく質3.7g 塩分0.8g

材料（4人分）

キムチ …………… 40g
豆腐（木綿）……… 150g
スナックえんどう 4本
たけのこ ………… 60g
鶏ガラスープの素 … 小さじ2
水 …………… 500cc

作り方

- ①豆腐は賽の目に切り、スナックえんどうは筋を取り、1/2に斜め切りにする。
たけのこは細切りにする。
- ②鍋に水と材料、調味料をすべて加えて煮る。

【揚げない ごまだんご】

114kcal たんぱく質3.0g 塩分0g

材料（4人分）

白玉粉 …………… 50g
砂糖 …………… 大さじ1と1/2
水 …………… 50g
白いりごま …… 大さじ3
こしあん ………… 40g
ごま油 …………… 小さじ1/2

作り方

- ①耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れよく混ぜて、600Wのレンジに1分30秒かける。
- ②取り出してよく混ぜ、餅状になっていなければ再度30秒ずつ追加で加熱する。
- ③手を水で濡らして、②の餅を4等分に分け、中にこしあんを詰めたら白いりごまをまわりにつける。
- ④フライパンにごま油を熱し、両面を焼く。



合 計

エネルギー 570kcal
たんぱく質 23.5g
塩分 2.0g