

おなかの調子を整えて免疫力を高めよう

おから入りお好み焼き

434kcal たんぱく質22.2g 塩分1.7g

材料(4人分)

- 小麦粉 150g
- おからパウダー .. 30g
- 卵 3個
- 長芋 240g
- だし汁 100cc
- 桜エビ 大さじ1
- 豚薄切り肉 200g
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- サラダ油(豚肉用)・小さじ1
- キャベツ 200g
- 玉ねぎ 100g
- 人参 40g
- サラダ油 1枚につき
(お好み焼き用)..... 小さじ1/2
- ソース 大さじ4
- かつお節 適量
- 青のり 適量

作り方

- ① 長芋は皮をむきすりおろす。
キャベツ、玉ねぎ、人参はせん切りにする。
- ② 大きいボウルに卵を割り入れ泡立て器で溶きほぐし、長芋とだし汁を加えよく混ぜる。
- ③ ②に小麦粉、おからパウダーを加えよく混ぜる。
ヘラに持ち替えて桜エビ、キャベツ、玉ねぎ、人参を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンに豚薄切り肉用のサラダ油を熱し、豚肉を焼き、塩こしょうで味付ける。取り出して食べやすい大きさに切り、③のボウルに加え混ぜる。ざっくり4等分にしておく。
- ⑤ フライパンにお好み焼き用のサラダ油を熱し、④を1/4流し入れ、蓋をして弱めの中火で焼く。焼き目がついたらひっくり返して反対面も焼く。(火加減は強すぎないように注意する)
- ⑥ 焼きあがったら皿にとり、ソース、かつお節青のりをトッピングする。

ごぼうの甘辛焼き

53kcal たんぱく質3.8g 塩分0.5g

材料(4人分)

- 洗いごぼう 120g
- 片栗粉 小さじ2
- サラダ油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① 洗いごぼうを1cmの小口切りにする。
ビニール袋にごぼうと片栗粉を入れ、振ってまんべんなく片栗粉をつける。
- ② フライパンに①のごぼうと油を入れ、弱めの中火で両面を焼く。
- ③ 焼き色がついたら砂糖としょうゆを加え味を絡める。

切り昆布の煮物

44kcal たんぱく質0.6g 塩分0.1g

材料(4人分)

切り昆布(乾) ・・ 20g
茹で大豆 ・・・・ 80g
にんじん ・・・・ 40g
しいたけ ・・・・ 1個
だし汁 ・・・・ 200cc
しょうゆ ・・・・ 小さじ1
酒 ・・・・ 小さじ1
みりん ・・・・ 小さじ1
砂糖 ・・・・ 小さじ1

作り方

- ① 切り昆布は水に戻す。にんじんはせん切りにしいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にすべての材料を入れ、落とし蓋をしてにんじんに火が通るまで煮る。

甘酒ヨーグルト寒天

62kcal たんぱく質1.6g 塩分0.2g

材料(4人分)

甘酒 ・・・・ 125g
粉寒天 ・・・・ 2g
プレーンヨーグルト 100g
りんご ・・・・ 1/4個
砂糖 ・・・・ 大さじ1と1/2
レモン汁 ・・・・ 大さじ1

作り方

- ① 鍋に甘酒と粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら沸騰するまで加熱する。
- ② 火を止め、プレーンヨーグルトを加え泡立て器でよく混ぜ寒天缶に流し入れる。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ りんごは皮ごと1cmの角切りにし、耐熱容器に入れて、砂糖、レモン汁を加えラップをして600Wで2分加熱する。取り出してかき混ぜ、ラップをはずして更に1分加熱する。
- ④ ②を各皿に切り分け、③を添える。



合 計

エネルギー	593kcal
たんぱく質	28.2g
塩分	2.5g