

1、高野豆腐ときくらげの^{ムースロー}木須肉 (4人分)

高野豆腐	1枚	
乾燥きくらげ	8g	
豚ロース肉	150g	
卵	1個	
チンゲン菜	1株	
人参	1/2本	
片栗粉	大さじ1	
ごま油	大さじ2	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1



- ① 高野豆腐は約50°Cの湯に浸して戻し、よく絞る。厚みを半分にし、4つ切りにする。きくらげはぬるま湯で約10分戻し大きいものは、切っておく。豚肉は一口大に切る。チンゲン菜の茎の部分は1センチ幅の斜め切りに葉の部分は3センチ幅に切る。人参は薄い短冊切りにする。

- ② 高野豆腐と片栗粉をビニール袋に入れよくまぶし、溶卵を入れよくからめておく
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼き取り出しておく。
- ④ ③で使ったフライパンに、ごま油大さじ1で人参を弱火で炒め、火が通ったら強火にし、豚肉きくらげ・チンゲン菜の茎・葉の順に炒める。
- ⑤ Aを加え味付けをしたら、火を弱め高野豆腐を加えて水気がなくなるまで炒める。

(1人分) エネルギー234kcal 塩分1.4g

2、切干大根と小松菜の酢味噌和え (4人分)

切干大根	20g
小松菜	200g
酢	大さじ2
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
かつお節	2.5g
ミニトマト	2個



- ① 切干大根は水で戻し(30分)、湯にさっと通し(小松菜用の湯を利用)水気を絞り、5センチ幅に切る。小松菜は、塩ひとつまみをいれた湯でさっと茹で3センチ幅に切る。
 - ② 調味料は混ぜておく。食べる直前に①とかつお節と和える。
 - ③ 器にこんもりと盛り、半分に切ったトマトを飾る。
- (1人分) エネルギー54kcal 塩分0.6g

3、ひじきと春雨の中華スープ(4人分)

乾燥長ひじき	6g
春雨	20g
長ねぎ	1/3本
えのき茸	小1/2束
水	カップ3
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
ラー油	お好みで



- ① 長ひじきは水で戻し(30分)3センチ長さに切る。
ねぎは5ミリの斜め切り、えのき茸は半分の長さに切りほぐしておく。
春雨は5センチ幅にハサミで切る。(または、熱湯にさっとぐらせ、包丁で切る)

- ② 鍋に水・スープの素を入れ、沸騰したらひじき・春雨・長ねぎ・えのき茸の順に入れ、しょうゆ・塩・こしょうで味を整える。
- ③ 片栗粉を2倍量の水で溶き、鍋に流し入れてとろみをつける。
- ④ 器に注ぎ、お好みでラー油をたらす。

(1人分) エネルギー42kcal 塩分1.2g

4、妖怪いちご大福(8個分)

白玉粉	120g
砂糖	40g
水	120cc
片栗粉	適量
いちご	8個
こしあん	150g
黒ごま	少々



- ① 深めの器に白玉粉・砂糖を加え混ぜ、水を少しずつ加えダマがなくなるまでよく混ぜる。いちごはヘタを落とし、先端を残しあんこで包んでおく。
- ② 白玉粉はラップをし、600wの電子レンジで2分加熱しよく混ぜ、さらに2分加熱し、よく練る。
- ③ 片栗粉を薄くしいた皿に生地を入れ荒熱が取れ、表面が硬くなりだしてから棒状に伸ばす。

- ④ 8等分に切り分け、小判型に広げ、いちごあんを包み、黒ごままで目をつける。

(1人分) エネルギー150kcal 塩分0g



雑穀ごはん120g+木須肉+酢味噌和え+中華スープ
エネルギー512kcal 塩分3.2g