

～ 野菜たっぷりバランス食 ～

高野豆腐のドライカレー

材料	4人分
高野豆腐	3枚
たまねぎ	60g
にんじん	160g
しめじ	50g
にんにく	1かけ
ピーマン	1個
ブロッコリー	120g
コーン缶	40g
サラダ油	小さじ2
牛乳	100cc
顆粒コンソメ	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
酒	20cc
カレー粉	大さじ1・1/3
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

- 作り方
- ① 高野豆腐は水で30秒戻して水気を絞り、粗みじんに切る。たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにくも粗みじんに切る。(にんじんはすりおろしてもok)
ピーマンは種を取り除いて、粗みじんに切る。
ブロッコリーは小房に切り分け、茎も固い部分をむいて食べやすい大きさに切り、茹でてザルにあげておく。
 - ② フライパンを熱して油をひき、にんにくを炒めて香りがでたら、たまねぎ、にんじんを炒める。
しめじ、ピーマン、コーンも加えて炒め合わせたら、最後に高野豆腐を加えて炒める。
 - ③ ②に牛乳、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、酒を加えて、フタをして弱火で煮込む。
 - ④ カレー粉をふり混ぜたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤ ご飯に④をかけ、ブロッコリーを添える。

一人分
エネルギー:203キロカロリー 塩分:1.4g

ご飯:130g 218キロカロリー

おかずの合計	エネルギー:318キロカロリー	塩分:2.2g
主食(ご飯130g)	エネルギー:218キロカロリー	塩分:0g
合計	エネルギー:536キロカロリー	塩分:2.2g

臭だくさんの豆乳スープ

材料	4人分
たまねぎ	100g
にんじん	40g
エリンギ	100g
ベーコン	20g
だし汁	300cc
めんつゆ(3倍)	大さじ1・1/2
無調整豆乳	200cc
こしょう	少々

- 作り方
- ① たまねぎは薄切りに、にんじん、エリンギは3cmの長さの短冊切りにする。
ベーコンは、1cm幅に切る。
 - ② 鍋を熱して、ベーコン、たまねぎ、にんじん、エリンギを炒めたら、だし汁を加えてフタをし、弱火で煮る。
 - ③ にんじんに火が通ったら、めんつゆを加えてひと混ぜし、さらに豆乳を加える。
※豆乳を加えた後は、沸騰させないように気を付けます。
 - ④ ひと煮立ちしたら火を止めて、仕上げに、こしょうをふって味をととのえる。

一人分
エネルギー:70キロカロリー 塩分:0.8g

すりりんごゼリー

材料	6個分
粉寒天	3g
水	200cc
砂糖	40g
レモン汁	大さじ1
りんご	1個

- 作り方
- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、火にかけて、軽く混ぜながら沸騰させる。沸騰させた状態で、2～3分中火で煮る。
 - ② ①に砂糖を加え、砂糖が溶けるまで弱火で煮てさらに、レモン汁を加える。
 - ③ りんごは六つ割にして皮をむいて、芯を取り除く。
②を弱火で加熱しているところへ、りんごを手早くすりおろしながら混ぜ合わせて、火を止める。
 - ④ 容器に入れ、冷やし固める。

一人分
エネルギー:45キロカロリー 塩分:0g