

今日の献立にどうですか？

今月は野菜たっぷりのエコクッキングです。食生活改善推進員のみなさんが研修で学んでみえました。レンジで蒸野菜をすると、手軽に野菜がたくさんとれます。春野菜がたくさんでてきます。いろんな野菜やドレッシングで試してみてください。
※一人分 458kcal、塩分 2.4g (麦ごはん 100g を含む)

5月のバランス献立



豆腐ハンバーグ

一人分 163 kcal 塩分 1.1 g

材料 (二人分)

鶏ひき肉	100g	油	大さじ 1/2
木綿豆腐	100g	ピーマン	2個
塩	0.5g	大根	100g
こしょう	少々	しょう油	大さじ 1/2
えのき	50g	酢	大さじ 1/2
ひじき	2.5g	一味唐辛子	適量
パン粉	大さじ 1		

作り方

- ① 豆腐をペーパータオルに包んでレンジにかけ、水気を絞る。鶏ひき肉と塩を加えて良く練る。
- ② えのきは細かく切って、500wで2分加熱する。ひじきは戻してさっと湯に通す。
- ③ ①と②とパン粉をよく混ぜて、小判型に整える。
- ④ 半分量の油でハンバーグを焼く。
- ⑤ ピーマンを縦4つに切る。ハンバーグを焼いているそばで、残りの油を加えピーマンを炒める。
- ⑥ ハンバーグに大根おろしをのせ、酢醤油と一味唐辛子をかける。

レンチン蒸野菜

一人分 47 kcal 塩分 0.5 g

材料 (二人分)

キャベツ	70g
ブロッコリー	50g
小松菜	25g
人参	10g
ツナ缶	20g
塩	0.7g
こしょう	少々

キャベツやブロッコリーの芯も薄切りにすると美味しく食べられます。

作り方

- ① キャベツは3cm角に切り芯は薄く切る。ブロッコリーは小房に切り、芯は薄く切る。小松菜は2cmの長さに切る。人参は薄いいちょう切りにする。
- ② ②を耐熱容器に入れ、ツナと塩を入れてよく混ぜる。
- ③ レンジ500wで3分加熱し2分放置する。様子を見て追加する。
- ④ 皿に盛り付けこしょうをふる。

生姜のトロトロスープ 一人分 92 kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分)

たまねぎ	100g	鶏ももひき肉	30g
人参	25g	ネギ	10g
白菜	100g	固形ブイヨン	1/2個
生姜	10g	水	350ml
きくらげ(乾)	2g	酒	大さじ 1
キザミ昆布	4g	塩	少々
もち麦	10g	こしょう	少々

作り方

- ① たまねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。白菜は白い部分と葉を分け、幅1cm、長さ5cmに切る。生姜は汚れた皮を剥いてみじん切りにする。きくらげは戻して千切り、ネギは5cmの中さに千切りにする。
- ② 鍋に、①の白菜の葉、ネギ以外とキザミ昆布、もち麦、水、ブイヨン、酒を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら、鶏ひき肉を入れて、バラバラになるようにかき混ぜる。アクをすくいながら、もち麦が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 白菜の葉を加え、塩こしょうで味を整え、ネギを加えて火をとめる。

お好みの野菜でいいですよ。

