



フレママクッキング



厚揚げと野菜の甘辛炒め

<2人分>

厚揚げ 150g

鶏ひき肉 40g

小松菜 40g

にんじん 30g

桜えび 16g

① 厚揚げを厚さ0.5～1 cm程度、一口大に切る。

小松菜は根元を切り、4cm幅に切る。

人参は皮をむき、長さ3cm、厚さ5mmの短冊切りにする。

② フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を軽く焼き色がつくまで炒める。

③ ②ににんじん、小松菜、桜えびを入れ炒め、野菜に火が通ったら厚揚げを入れる。

④ Aを加え混ぜ合わせ、食塩で味を調える。

⑤ Bの水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

A [しょうゆ 小さじ1 (6g)
上白糖 小さじ1/3 (1g)
食塩 少々
ごま油 小さじ2 (8g)

B [片栗粉 小さじ3 (18g)
水 大さじ2 (30g)

★塩少々→指2本でつまむ量 (約0.5g)

★塩ひとつまみ→指3本でつまむ量 (約0.8～1g)

～1人分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
234kcal	17.3g	15.3g	381mg	3.0mg	0.9g

じゃがとまツナマヨサラダ

<2人分>

じゃがいも 140g

ミニトマト 40g

A [ツナ (水煮) 15g

マヨネーズ 15g

コショウ 少々

サラダ菜 2枚

① じゃがいもを良く洗い、皮を剥きラップをして1/6程度の大きさに切り600wのレンジで3分程度加熱し、フォークで粗く潰す。

② ミニトマトを1/4等分に切る。

③ ボウルにAを加え、じゃがいも、ミニトマトを加えさっくり和える。

④ サラダ菜と一緒に盛り付ける。

～1人分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
122cal	2.7g	6.6g	8mg	0.5mg	0.2g

野菜スープ

<2人分>

キャベツ 30g
人参 20g
大根 40g
コンソメ 6g
水 300ml
こしょう 少々

～1人分～

- ① 野菜は1cm角に切る。
- ② 鍋に水を入れ根菜を入れ中火にかける。
- ③ 沸騰したらキャベツを入れる。
- ④ 野菜が煮えたらコンソメ、こしょうを入れ味を調える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
18kcal	0.6g	0.2g	15mg	0.1mg	1.3g

ミルクもち

<2人分>

牛乳 200g
片栗粉 大さじ3
A [きなこ 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1/2
～1人分～

- ① 鍋に牛乳と片栗粉を加えてよく混ぜ、底からへうで絶えず混ぜながら中火で加熱する。ひとまとまりになったら、弱火で2分練る。
- ② ①をスプーンですくって器に盛り、合わせておいた調味料Aをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
151kcal	5.8g	5.5g	129mg	0.7mg	1.2g	0g

合わせだしの作り方

だし昆布 10cm
かつお削り節 20g
水 1ℓ (5カップ)

～1食分～

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布を浸す。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰した昆布だしにかつお削り節を入れる。
- ④ 火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ⑤ ざるにキッチンペーパーを敷き、かつお節をこす。

基本のとり方です。
分量はお好みで増減してもOK。
かつおぶしはだしパックを利用
すると便利です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
777cal	30.2g	28.1g	533mg	4.45mg	2.4g

※白飯150gを含む