

★出来上がり★



フレママクッキング

きのこおろしハンバーグ

<2人分>

- 合いびき肉 100g
- すりごま 大さじ1 (9g)
- 木綿豆腐 100g
- 玉ねぎ 50g
- A
 - 卵 1/2個
 - パン粉 大さじ4 (12g)
 - 牛乳 大さじ2 (30ml)
 - 塩 ひとつまみ★
 - こしょう 強めに
- サラダ油(B) 小さじ1/2
- しめじ 1/4パック (25g)
- えのきだけ 1/3袋 (30g)
- 塩・こしょう 少々★
- しょうゆ 小さじ1
- サラダ油(C) 小さじ1/2
- 大根 100g
- ミニトマト 4個

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、500Wの電子レンジで3分加熱し、水切りする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。しめじとえのきだけは石づきをとり、ほぐす。
- ③ 大根はおろし金でおろす。(汁はしぼらない)
- ④ ボウルにひき肉、すりごま、豆腐、玉ねぎ、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、小判型にまとめる。
- ⑤ フライパンでサラダ油(B)を熱し、④を並べ入れる。強火で30秒ほど焼き、フタをして弱火で5~6分焼く。裏返して同様に焼き、皿に盛る。(竹串を刺して透明な汁が出てきたらOK)
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油(C)を足し、きのこを入れて炒め、塩・こしょう、しょうゆで味を調える。
- ⑦ ハンバーグの上に大根おろしときのこを盛り、ミニトマトを添える。(仕上げに万能ねぎ等散らしても良い)

★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
277kcal	16.8g	18.3g	138mg	2.5mg	1.4g

キャベツと桜えびのぽん酢和え

<2人分>

- キャベツ 120g
- 小松菜 40g
- 桜えび 大さじ2(8g)
- A
 - ぽん酢 小さじ2
 - 刻みのり 小さじ1(2g)
 - ごま油 小さじ1/4

- ① キャベツは太めの千切り、小松菜は2cmに切る。
- ② ①を茹で、ざるに上げて水を切る。(この時に流水で冷やさない)
- ③ 桜えびをから煎りする。
- ④ ②の熱が取れたら水気を絞り、桜えびとAと和える。

~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
35kcal	4.2g	0.8g	135mg	0.9mg	0.4g

春野菜のみそ汁

<2人分>

新じゃが芋 小1個 (100g)
新玉ねぎ 小1/2個 (60g)
万能ねぎ 2本
卵 1/2個
だし汁 300ml
みそ 小さじ2

- ① ジャが芋はいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁にじゃがいも、玉ねぎを入れて煮立て、火が通ったらねぎと溶き卵を加え、火を止める。

～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
73kcal	3.4g	1.4g	23mg	0.7mg	0.8g

グレープフルーツ寒天

<2人分>

粉寒天 1g
水 150cc
砂糖 大さじ2
グレープフルーツ 1/2個

- ① グレープフルーツは皮をむき、果肉を取り出す。
- ② 鍋に粉寒天、砂糖、水を入れて加熱し、沸騰して2～3分加熱する。
- ③ 器に①を並べて、②を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

～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
68kcal	0.8g	0.1g	14mg	0mg	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 鍋に分量の水を入れ、昆布を浸す。
- ② 鍋を火にかけて、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。

～1食分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
704kcal	29.5g	21.2g	314mg	4.7mg	2.6g

※白飯150gを含む

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。