

★出来上がり★

ズシママクッキング



豚肉の小松菜巻き

豚肉（ロース）160g

小松菜 120g

A [しょうゆ 小さじ2弱
砂糖 小さじ1と1/2
みりん 小さじ3/4
酒 小さじ2強
油 大さじ1/2

【付け合わせ】

トマト 1/2個

ブロッコリー 2房

<2人分>

- ① 小松菜をさっと茹で、水気をしっかりと引き、1/3の長さに切る。トマトはくし形に切る。
- ② ①の小松菜に肉を巻き付ける。
- ③ フライパンに油をひき、②を焼く。
- ④ Aの調味料を合わせ、③のフライパンに入れ、煮絡める。
- ⑤ 付け合わせと共に盛り付ける。

～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
279cal	17.9g	15.6g	117mg	2.3mg	0.9g

かぼちゃのサラダ

冷凍かぼちゃ 140g

レーズン 20g

A [ヨーグルト（無脂肪・無糖） 20g
マヨネーズ 8g
食塩 0.6g

<2人分>

- ① かぼちゃをレンジで解凍し、粗熱をとる。
- ② ボウルにAを加え、かぼちゃ、レーズンを加えさっくり和える。
- ③ 味を食塩で調える。

～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
119cal	2.3g	3.1g	38mg	0.6mg	0.4g

なすとえのきのみそ汁

<2人分>

なす	60g (小1本)
えのきだけ	60g
冷凍いんげん	30g
だし汁	300cc
みそ	小さじ2 (12g)

- ① なすは縦半分に切り、いちょう切りにして水にさらす。その後よく水をきる。
- ② えのきだけは石づきを切り落とす。
- ③ だし汁を火にかけ、煮立ったら、なす、えのきだけ、冷凍いんげんの順に入れ具材が煮えたら火を止め味噌を溶き入れる。

~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
31kcal	2.6g	0.5g	23mg	0.8mg	0.9g

はちみつとシナモンの焼きリンゴ

<2人分>

リンゴ	160g
はちみつ	10g
レモン汁	小さじ1 (5cc)
シナモン	少々

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② リンゴはよく洗い、皮つきのまま芯をとり0.5cmのくし切りにする。
- ③ アルミホイルにりんごを乗せ、上からAをかける。
- ④ 隙間がないようにアルミホイルをしっかりと包む。
- ⑤ オーブンで180℃で20分蒸し焼きにする。
- ⑥ お好みにシナモンをかける。

~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
64kcal	0.2g	0.2g	3.4mg	0.1mg	0g

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

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、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
745kcal	26.8g	20.1g	187mg	4.0mg	2.2g

※白飯150gを含む