



◆ 1人分の栄養価 ◆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん (140g)	235	3.5	0.4	4	0
手作りがんもどき	170	9.0	10.0	191	0.5
蒸しナスの辛子しょうゆあえ	24	1.3	0.3	15	0.8
モロヘイヤのかき玉汁	31	2.9	1.7	60	0.9
ピーチヨーグルトゼリー	100	1.9	0.8	35	0
<b>合計</b>	<b>560</b>	<b>18.6</b>	<b>13.2</b>	<b>305</b>	<b>2.2</b>

**主食** ごはん 140g

**主菜** 手作りがんもどき

◆ 材料（4人分） ◆

木綿豆腐	…1丁
桜えび	…10g
乾燥わかめ	…10g
大和芋	…50g
葉ねぎ	…30g
卵白	…1/2個
片栗粉	…大さじ2
揚げ油	…適宜
青じそ（飾り用）	…8枚
レモン	…1個



◆ 作り方 ◆

- ① 桜えびと乾燥わかめは細かく砕いておく。  
豆腐はペーパータオルや布巾で包んでぎゅっと水気を絞り、ボウルに入れて、砕いたえびとわかめを(水で戻さずに)そのまま加えて混ぜる。
- ② 大和芋は皮をむき、すりおろす。  
葉ねぎは根を取り、小口切りにする。
- ③ ①のボウルに②と卵白、片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ④ ③を12等分し、手に少し油を付けて丸め、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④を皿に盛り、青じそとくし型に切ったレモンを添える。

## 副菜

### 蒸しナスの辛子しょうゆあえ

#### ◆ 材料（4人分） ◆

ナス … 4本

A { しょうゆ … 大さじ1  
練り辛子 … 小さじ1



#### ◆ 作り方 ◆

- ① ナスはへたを取り、皮を縦じまになるようにむいてから縦半分に切り、電子レンジで3～4分加熱して冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ② Aの材料をボールに入れて混ぜ合わせ、①をあえる。

## 汁もの

### モロヘイヤのかき玉汁

#### ◆ 材料（4人分） ◆

モロヘイヤ … 1束

卵 … 1個

だし汁 … 3カップ（600cc）

塩 … 小さじ1/2

しょうゆ … 少々



#### ◆ 作り方 ◆

- ① モロヘイヤは茎の下部の硬い部分を折り捨て、みじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて温め、沸騰したら①を加え、塩、しょうゆで味を調える。

## その他

## ピーチヨーグルトゼリー

### ◆ 材料（4人分） ◆

ヨーグルト	…1カップ
白桃(缶)	…100g
アガー	…小さじ4
砂糖	…大さじ3
水	…300cc
ミントの葉(あれば)	



### ◆ 作り方 ◆

- ① ヨーグルトと白桃をミキサーで混ぜ、なめらかにする。
- ② ボールにアガーと砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ③ 水を入れた鍋に②を少しずつ加えて混ぜ、中火にかけ、よくかき混ぜながら煮溶かす。煮立ったら火を弱め、1分以上煮る。
- ④ 鍋を火からおろし、①を加えて手早く混ぜ、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ (あれば) ミントの葉を飾る。