

道明寺粉入り鶏肉のハンバーグ

■材料（6人分）

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏ひき肉（むね）……………420g <ul style="list-style-type: none"> 酒……………大さじ1と1/2 しょうゆ……………小さじ1と1/2 塩……………少々 しょうが汁……………大さじ2 長ねぎ……………15cm 道明寺粉……………30g <ul style="list-style-type: none"> 水……………大さじ3 小松菜……………100g サラダ油……………大さじ1 | <ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> だし……………180ml 薄口しょうゆ……………小さじ3 みりん……………大さじ1と1/2 <ul style="list-style-type: none"> 片栗粉……………小さじ2 水……………大さじ1 |
|---|---|

■作り方

- ① 道明寺粉は分量の水を入れ、ラップをかけ電子レンジ500wで1分加熱して、冷めるまで置いておく。



- ② 長ねぎはみじん切りにする。
小松菜は2～3cmに切る。



- ③ ボウルに鶏ひき肉、調味料、②の長ねぎを入れてよく練り、人数分に分けて、道明寺粉を包むように丸める。



- ④ 小鍋にAを入れ、一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。



- ⑤ フライパンに油を熱し、②の小松菜を炒め、取り出す。



- ⑥ 同じフライパンに③を入れ、片面が色よく焼けたら裏返し、ふたをして中まで火を通す。
皿に盛り付け、⑤を添えて、たれをかける。



トマトとオクラのサラダ寒天ドレッシング

■材料（6 人分）

- | | | |
|-----------------|---|------------------|
| • トマト……………240 g | { | • 粉寒天……………1 g |
| • オクラ……………6本 | | • 水……………150ml |
| | | • 固形スープの素……………1個 |

■作り方

- ① トマトは食べやすい大きさに乱切りする。



- ② オクラは茹でて1本を4つくらいに斜め切りする。



- ③ 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、砕いた固形スープの素を入れて1分間沸騰させる。スープの素が溶けたら深皿に流して冷やし固める。
(寒天ドレッシング)



- ④ トマトとオクラを盛り付け、③のドレッシングをフォークなどで崩してのせる。



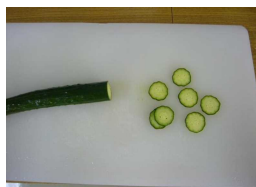
キャベツときゅうりの浅漬け

■材料（6人分）

- | | |
|-------------------|--------------|
| • キャベツ……………200 g | • 塩……………小さじ1 |
| • きゅうり……………1と1/2本 | • 大葉……………4枚 |
| 塩……………2つまみ | |

■作り方

- ① キャベツは、硬い芯を除き1cm幅の短冊に切る。きゅうりは洗って板ずりし、小口切りする。



- ② 大葉は千切りにして水にさらして水気をきる。



- ③ ①をポリ袋に入れて塩をして、塩がまんべんなくいきわたるようにもみ、空気を抜いて30分くらい置く。



- ④ ③の水気を絞り、器に盛り、②を天盛りする。



豆腐の味噌汁

■材料（6人分）

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・絹ごし豆腐……………120g | ・かつおだし……………780ml |
| ・アスパラガス……………6本 | {・水……………1500ml |
| ・人参……………60g | ・かつお節……………20g |
| | ・みそ……………大さじ2と1/4 |

■作り方

① かつおだしを取る。

分量の水を火にかけ、沸騰したらかつおぶしを入れ、火を止める。かつお節が沈んだら静かにこす。



② 豆腐はさいの目に切る。



③ アスパラは根元の硬いところを除き、3～4cm長さに斜めにうすく切る。
人参は3～4cm長さの千切りにする。



④ だし780mlをはかり、人参を入れて火にかけ、沸騰したらアスパラのかたいところを入れて1～2分煮る。



⑤ アスパラの上の部分と豆腐を入れて、一煮立ちさせ、みそを溶き入れる。



できあがり。



いちじくのカップケーキ

■材料（6人分）

・ホットケーキミックス……………80 g	・いちじくジャム……………40 g
・卵……………1 個	・牛乳……………大さじ1
・バター……………20 g	・くるみ（ローストしたもの） ……15 g

■作り方

① バターは湯煎にかけ、溶かしておく。 くるみは砕いておく。	② ボウルによく溶いた卵、ホットケーキミックスを入れ、さっくり混ぜる。
③ ②に溶かしたバターと牛乳を入れ均一に混ぜ、砕いたくるみとジャムを入れて軽く混ぜて、型に入れる。	④ 170℃のオーブンで15分焼く。

今日の献立のエネルギーとたんぱく質量

	エネルギー	たんぱく質
ごはん（130g）	218kcal	3.3 g
道明寺粉入り 鶏肉のハンバーグ	180kcal	15.7 g
トマトとオクラのサラ ダ寒天ドレッシング	12kcal	0.5 g
キャベツときゅうりの 浅漬	15kcal	0.9 g
豆腐の味噌汁	35kcal	2.9 g
合計	460kcal	23.3 g
いちじくの カップケーキ	114kcal	2.2 g

今日の献立の盛り付け例

