

# トマトの麻婆豆腐

## ■材料（6 人分）

|                   |   |                    |
|-------------------|---|--------------------|
| ・豚ひき肉……………180g    | ☆ | ・水……………100ml       |
| ・トマト……………1個（150g） |   | ・鶏がらスープの素……………小さじ1 |
| ・玉ねぎ……………1個（180g） |   | ・オイスターソース……………小さじ2 |
| ・青ねぎ……………1本       |   | ・テンメンジャン……………小さじ2  |
| ・にんにく……………5g      |   | ・酒……………大さじ1        |
| ・しょうが……………5g      |   | ・こしょう……………少々       |
| ・絹ごし豆腐……………300g   |   |                    |
| ・ごま油……………小さじ2     |   | ・片栗粉……………大さじ1      |
|                   |   | ・水……………大さじ1        |

## ■作り方

- ① トマトは2cmの角切りにする。  
玉ねぎは粗いみじん切りにする。  
青ねぎは小口切りにする。



- ② にんにくとしょうがは細かいみじん切りにする。



- ③ 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿に入れて電子レンジ（500W2分）にかけ水切りし、1cm角に切る。



- ④ 器に☆の調味料を入れて、よく溶かしあわせておく。



- ⑤ フライパンにごま油と②を入れて火をつけ、弱火でじっくり炒めて香りを出す。



- ⑥ ⑤に玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、豚ひき肉を入れてほぐしながら、色が変わるまで炒める。豆腐と☆の調味料を入れて煮る。



- ⑦ 沸騰して1分ほど煮たらトマトを入れて混ぜ、味をからめる。



- ⑧ 片栗粉を水で溶き、火を止めて回し入れ混ぜ合わせる。火をつけて混ぜながら沸騰させる。トロミがついたら火を止め、青ねぎを散らす。



## 春巻き

### ■材料（6人分）

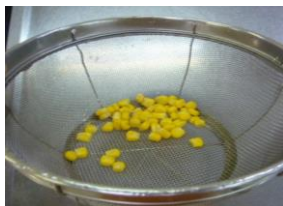
- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| • キャベツ……………150g    | • 枝豆……………90g   |
| • きゅうり……………1本（90g） | • コーン缶……………60g |
| • 塩……………少々         | • ハム……………6枚    |
| • 塩昆布……………12g      | • 春巻きの皮……………6枚 |
|                    | • 植物油……………大さじ1 |

### ■作り方

- ① キャベツは細かめのざく切りにする。きゅうりはビニール袋に入れめん棒などでたたく。きゅうりの袋に切ったキャベツも入れ、塩少々をふってしばらく置く。



- ② 枝豆は茹でて、さやから取り出す。コーン缶は缶汁をきっておく。



- ③ ①の水けを絞りボウルに入れ、②と塩昆布を合わせる。



- ④ 春巻きの皮の少し手前にハムを置き、③を置いて包む。



- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、巻き終わりを下にして並べ、表面に油を塗って250℃のオーブンで7分ほど焼く。



# オクラと卵のふわふわスープ

## ■材料（6人分）

|               |                |
|---------------|----------------|
| ・オクラ……………3本   | ・だし……………800ml  |
| ・乾燥ワカメ……………3g | { かつお節……………15g |
| ・卵……………1個     | { 水……………1000ml |
| ・塩……………小さじ1   | ・白ごま……………小さじ1  |
| ・こしょう……………少々  | ・ごま油……………小さじ1  |

## ■作り方

- ① かつおだしを取る。  
分量の水を火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、火を止める。かつお節が沈んだら静かにこす。



- ② オクラはヘタを落として輪切りする。



- ③ 分量のだしにオクラを入れてひと煮立ちしたら乾燥ワカメを入れて塩こしょうで調味する。



- ④ 卵を溶いてスープに流し、卵が固まりかけたら混ぜる。



- ⑤ 白ごま、ごま油を入れる。



# 豆乳プリン

## ■材料（6人分）

|                 |    |                 |
|-----------------|----|-----------------|
| ・調整豆乳……………200ml | あん | ・しょうゆ……………小さじ1  |
| ・生クリーム……………50ml |    | ・さとう……………大さじ1   |
| ・水……………100ml    | {  | ・水……………50ml     |
| ・粉寒天……………1g     |    | ・片栗粉……………小さじ1/2 |
| ・さとう……………20g    |    | ・水……………小さじ1     |

## ■作り方

① 鍋に水と粉寒天とさとうを入れて混ぜ合わせ、火にかけて沸騰させる。



② 生クリームと室温に戻した豆乳を①に少しずつ混ぜながら入れる。



③ 粗熱を取り器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。



④ 鍋にあんの調味料を入れ、よく混ぜ合わせ火にかけて溶かす。



⑤ ④の火を止めて水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせてから火にかけ、とろみをつける。常温まで冷ます。



⑥ 冷やした③に⑤をかける。



## 【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 | 3.3g  |
| トマトの麻婆豆腐  | 148kcal | 8.7g  |
| 春巻き       | 100kcal | 4.9g  |
| オクラと卵のスープ | 28kcal  | 1.9g  |
| 合計        | 494kcal | 18.8g |
| 豆乳プリン     | 96kcal  | 2.8g  |

## 【今日の献立の盛り付け例】

