

※材料は各4人分です

☆桜えびの炊き込みご飯☆

米	270g
桜えび	8g
塩	小さじ1/4
白ごま	小さじ1
万能ねぎ	2本(8g)

- ① 米は手早く洗い、水につけておく。桜えびは熱したフライパンでこがさないようにざっと煎り、炊飯器に入れて炊く。
- ② 炊き上がったから、ざっくりと混ぜ、器に盛り付ける。塩を振り、白ごま、小口切りにした万能ねぎを散らす。

☆すいとん☆

小麦粉	40g
水	20ml
ごぼう	30g
大根	80g
にんじん	50g
青ねぎ	10g
こんにゃく	60g
油あげ	30g
だし汁	720ml
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1

- ① ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらの固さにねり、ラップで包んで10分おいたら、1mmの厚さにのばす。
- ② ごぼうは薄いななめ切りにして水に5分さらす。大根、にんじんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、青ねぎは小口切りにする。こんにゃくは一口サイズにちぎる。油あげは両面にお湯をかけたら冷まし、横半分に切ったら細切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、ごぼう、大根、にんじんを入れて中火にかけ、煮立ったらこんにゃく、油あげを加えてふたをし、10分煮る。
- ④ ③に①を手でちぎりながら加え、3分煮たら器にもり、青ねぎを散らす。

☆揚げない酢豚☆

豚ロース肉	280g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
ピーマン	60g
しいたけ	30g
水	100ml
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
A 酢	大さじ1
しょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2

- ① 豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口大に切る。にんじんは皮をむいて一口大の乱切りにし、下茹でする。ピーマンはへたを落として種を取り除き、一口大に切る。しいたけは軸を切り落とし、一口大に切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉をこんがりと焼く。
- ④ 豚肉を一旦取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてざっと炒める。
- ⑤ ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら、豚肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。

☆ヨーグルトのパフェ☆

ビスケット	30g
キウイフルーツ	60g
バナナ	100g
黄桃(缶詰)	60g
プレーンヨーグルト	150g
砂糖	大さじ1
(ミントの葉)	適宜

- ① ビスケットは大きめに砕く。キウイ、バナナ、黄桃は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、黄桃を混ぜ、トッピング用に少量とっておく。
- ③ プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ④ 器にビスケット、②のフルーツ、③のヨーグルトの順に重ねて盛り付け、トッピング用の②をのせてミントの葉を添える。

<1人分あたりの栄養成分>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
桜えびの炊き込みご飯	255	5.6	1.2	0.4
すいとん	99	3.6	2.7	1.1
揚げない酢豚	237	15.7	14.3	0.9
ヨーグルトのパフェ	114	2.4	3.3	0.0
合計	705	27.3	21.5	2.4