

総エネルギー:684カロリー  
総塩分:2.91g



## もちむぎごはん(もちむぎ2割) 130g

### キャベツたっぷりミンチカツ(4人分)8コ

豚ひき肉	300g	■ キャベツ	350g
レンコン	50g	■ エリンギ	中1本(60g)
麩	3g	■ 玉ねぎ	小1/3個(50g)
オイスターソース	小さじ2/3	塩	小さじ1弱
レタス	適量	こしょう	少々
ブロッコリー	適量	パン粉	適量
トマト	適量	カレー粉	2g
		サラダ油	小さじ4

350g
中1本(60g)
小1/3個(50g)
小さじ1弱
少々
適量
2g
小さじ4

**ポイント!**  
野菜たっぷり  
オーブンで  
カロリーオフ!

オーブンを200℃で予熱する。

1. 豚ひき肉にすりおろしたレンコン、つぶした麩、オイスターソースを加えてよく練る。
2. ■の野菜をみじん切りにし、油をひかずにフライパンで炒め、弱火でしんなりするまで火を通し、塩・こしょうをして混ぜ合わせ、火を止めて粗熱をとる。
3. ①に②を入れてよく混ぜ込む。
4. パン粉をフライパンできつね色になるまで炒める。粗熱がとれたらカレー粉を混ぜる。
5. 8等分してそれぞれを小判型に成形し、④のパン粉をつけてオーブンで10分焼き、裏返してサラダ油小さじ4(1コに小さじ1/2程度)をかけ、さらに10分焼く。
6. トマトはくし切りに、ブロッコリーは小房に分けて熱湯(塩なし)で茹でる。器に盛りつける。

エネルギー:266カロリー/塩分:1.04g

### ひじきのいい煮(4人分)

ひじき	8g	だし汁	適量
油揚げ	8g(1/2枚)	サラダ油	少々
にんじん	20g(中1/4本)	● 砂糖	小さじ1
れんこん	15g(1cm程度)	● 薄口しょうゆ	小さじ1弱
しらたき	15g		
枝豆	適量		

1. ひじきはたっぷりの水につけてもどし、水けをきる。  
油揚げは油抜きをして短冊切り、にんじんは太めの千切りに、れんこんは厚めのいちよう切りにしらたきは2cm長さに切る。枝豆を熱湯で茹でる。
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、れんこん、しらたきを炒める。  
①のひじきと油揚げを加え、だし汁をひたひたになるまで注ぎ、ひと煮立ちさせる。
3. ●を加え、落とし蓋をして弱めの中火で煮汁が少なくなるまで煮る。  
①の枝豆を加える。

エネルギー:24カロリー/塩分:0.29g

**ポイント!**  
れんこん・しらたきで  
噛みごたえアップ

## ほうれん草の白和え(4人分)

木綿豆腐	200g	● 砂糖	大さじ2/3
ほうれん草	100g(1/2p)	● 薄口しょうゆ	大さじ2/3
しめじ	60g(1/2p)	● すりごま	大さじ1・1/3
にんじん	30g(中1/3本)		

1. 豆腐を水切りする。(ポロポロにならない程度に)
2. ほうれん草を茹で、水気を絞り、3cm長さに切る。
3. にんじんは小さめの短冊切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。  
レンジ(600w)で1分程度加熱し、水気を絞る。
4. 豆腐を粗くつぶし、●を入れて混ぜ合わせる。  
②、③を加えて和える。

エネルギー:72カロリー／塩分:0.54g

## 味噌汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	水	800cc
ごぼう	1/2本	だしかつお	24g
にんじん	1/2本(60g)	味噌	大さじ2
生しいたけ	3枚		
えのき	40g		
ねぎ	1本		

**ポイント!**  
具たくさんで  
減塩

### だし

鍋に水を入れ、沸騰したらだしかつおを入れて弱火で1分煮る。火を止め、かつおが沈んだらザルでこす。

1. ごぼうは皮をこそげ取り、4~5cm長さの細い千切りに、にんじん、生しいたけも同様に細い千切りにする。  
ねぎは小口切りにする。  
油あげは油ぬきをして縦半分になり、短冊切りにする。  
えのきは石づきを切って3cm長さに切りほぐす。
2. 鍋にだし汁を入れてごぼう、にんじんを加えて加熱する。沸騰したら、生しいたけ、えのきを加え、味噌を加える。器に盛り、ねぎを散らす。

エネルギー:58カロリー／塩分:1.04g

## 寒天のハチミツレモン風味(4人分)

粉寒天	2g	レモン汁	大さじ1/2
水	300cc	レモン薄切り	1枚
ハチミツ	大さじ1		
水	大さじ1/2		

1. 鍋に粉寒天と水を入れて中火にかけ、沸騰してきたら2分程煮る。
2. 水でぬらした流し缶に流し入れ、冷やし固める。
3. ハチミツと水を耐熱容器に入れ、ラップをしないで600wのレンジで1分加熱して冷めたらレモン汁を加えて冷ます。
4. ②を1cm角程度に切り、器に入れて、③をかけ、いちょう切りのレモンを飾る。

**ポイント!**  
ヘルシー  
おやつ

エネルギー:18カロリー／塩分:0g