

バランスよく食べて免疫力アップ

令和2年8月22日(土)

たっぷりきのこのこのまぜまぜご飯 (4人分)

材 料	分 量
米	2合
しめじ	100g
えのき茸	50g
椎茸	40g
ごぼう	60g
にんじん	40g
だし汁	1/3カップ
A 酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
青ねぎ	20g

《作り方》

- ① 米は洗って、少しかために炊く。
- ② しめじとえのき茸は石づきを取り、小さくほぐす。椎茸はせん切りにし、ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんはせん切りにする。
- ③ なべにだし汁と②を入れて煮る。ごぼうがやわらかくなったら、Aを加えてさらに煮る。
- ④ ごはんが炊けたら③を混ぜ合わせて、小口切りにしたねぎを散らし、ひと混ぜしたら盛りつける。

さんまのピザ焼き風 (4人分)

材 料	分 量
さんま(三枚おろし)	4枚(1枚60g)
小麦粉	大さじ2(18g)
サラダ油	大さじ1(12g)
ケチャップ	大さじ2(30g)
とろけるチーズ	2枚(1枚18g)
ミニトマト	8個

《作り方》

- ① さんまは半分に切り、小麦粉をつける。
- ② フライパンに油をしいて中火で②を焼く。火が通るまで両面を焼く。
- ③ 一度火を止め、魚にケチャップをぬる。その上にチーズをかけて、ふたをして再び火をつけて、チーズが溶けたら、火を止める。
- ④ 器に③とミニトマトを盛り付ける。

ちぎりキャベツの甘酢和え (4人分)

材 料	分 量
キャベツ	200g
B 酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	ふたつまみ(1g)
ごま油	小さじ1

《作り方》

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、ポリ袋に入れる。
- ② Bをポリ袋に加えて軽くもみ、ポリ袋の口を閉じて10分ほど味をなじませる。
- ③ 汁気を軽く切り、器に盛り付ける。

つるっ!シャキッ!みそ汁 (4人分)

材 料	分 量
もずく	120g
小松菜	60g
だし汁	3カップ
みそ	大さじ1・1/3

《作り方》

- ① もずくは食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜は1.5cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらもずくを加え、みそを溶き混ぜる。
- ④ 小松菜を加えてひと煮立ちし、火を止めて器に盛り付ける。

おまけ

抹茶のミルク餅 (4人分)

材 料	分 量
片栗粉	45g
抹茶	小さじ1
砂糖	30g
牛乳	200ml
水	100ml
きなこ	小さじ2

《作り方》

- ① 鍋に片栗粉、抹茶、砂糖、水を入れ、よく混ぜて溶かす。
- ② ①に牛乳を加え、火にかける。
- ③ 混ぜながらとろみがつき強い粘りが出てきたら弱火にし、しっかり練り混ぜる。
- ④ 水にぬらした耐熱容器に移したら、型の周りを氷水で冷やしながらかめる。
- ⑤ 固まったら食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に盛り付け、きなこをかける。

【1人分の栄養価】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
たっぷりきのこのまぜまぜご飯	299	5.9	0.7	20	0.7
さんまのピザ焼き風	239	12.7	16.7	55	0.6
ちぎりキャベツの甘酢和え	25	0.7	1.1	22	0.2
つるっ!シャキ!みそ汁	15	1.0	0.4	38	0.8
計	578	20.3	17.8	135	2.1
抹茶のミルク餅	101	1.8	1.9	58	0

