

米粉シチュー

(材料6人分)

豚薄切り肉 200g
タマネギ 1個
ニンジン 1本
ジャガイモ 2個
ブロッコリー 小1個
マーガリン 大さじ1
水 2と1/2カップ
固形スープ 2個
ロリエ 1枚

{ 牛乳 2カップ
米粉 大さじ4
塩 約小さじ1/5
こしょう

(作り方)

- ① 豚肉は一口大に切り、軽く塩、こしょうをふる。タマネギは薄切りにし、ニンジンは7ミリ厚さの輪切りにする。ジャガイモは皮をむき、一口に切る。ブロッコリーは、熱湯で硬めに茹でる。
- ② 鍋にマーガリン大さじ1を入れ、タマネギを炒め、豚肉も加え炒める。ニンジンも加えて炒め、水2カップ、固形スープの素1個、ロリエ、ジャガイモを入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 牛乳に米粉を混ぜ、②へ混ぜながら加える。とろみがついたら、ブロッコリーを加え、塩、こしょうで味を調える。

1人分	エネルギー	175キロカロリー
	蛋白質	11.5g
	脂質	6.5g
	塩分	0.9g

大根とセロリのサラダ

(材料6人分)

大根 400g
セロリ 100g
カニ(冷凍または缶詰め)70g
塩 小さじ1
マヨネーズ(1/2カロリー) 大さじ4
サニーレタス 適宜

(作り方)

- ① 大根は皮をむいて、1センチ角、5センチ長さの拍子木切りにし、セロリもスジをとり、同様に切る。大根、セロリに塩をふり、しばらくおく。
- ② カニは身をくずさないようにして、軟骨を取る。
- ③ 大根、セロリの水気をきり、カニと混ぜ、マヨネーズで和える。サラダ菜を敷いた、器に盛る。

1人分	エネルギー	67カロリー
	蛋白質	2.4g
	脂質	3.6g
	塩分	1.0g

米粉の三色だんご

(材料 6 人分)	
米粉	150g
絹ごし豆腐	150g
すり黒ゴマ	大さじ2
砂糖	大さじ1
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
うぐいすきな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1

(作り方)

- 1) 米粉と絹ごし豆腐を、手でよく混ぜ合わせる。硬かったら水を足す。
- 2) 30個の平らな団子にし、熱湯でゆでる。浮き上がってからも、しばらく煮て、よく火を通す。水にとり、冷ます。
- 3) すりゴマ、きな粉、うぐいすきな粉に、それぞれ砂糖を加える。
- 4) 団子を器に盛り、3) をかける。

1人分	エネルギー	157キロカロリー
	蛋白質	5.0g
	脂質	3.5g
	塩分	0g

雑穀とサツマイモのごはん

(材料6人分)	
米	2合
十六穀ごはん(小1袋)	30g
サツマイモ	(1本)200g
塩	小さじ1
酒	大さじ2
黒ゴマ	大さじ2

(作り方)

- ① 米を洗い、炊飯器に入れ、2合の目盛りに水を入れる。
- ② 雑穀を炊飯器に加え、水を大さじ2と酒を大さじ2加える。
- ③ サツマイモは、4~6つ割にし、1センチ厚さに切り、水にさらす。サツマイモの水気を切り、炊飯器に加え、塩を加え、混ぜ合わせてから炊く。
- ④ ごはんが炊き上がったら、茶碗に盛り、煎った黒ゴマをふりかける。

1人分	エネルギー	268キロカロリー
	蛋白質	6.8g
	脂質	2.6g
	塩分	1.1g