

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
固体スープ	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、固体スープの素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。どろみがついたら、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 雜穀を炊飯器に加え、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