

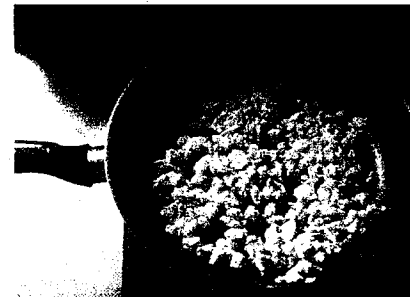
《ツナと卵の三色丼》

材料7人分	
米	700g
(ご飯)	1.5kg
むき枝豆	25g
炒り卵	
サラダ油	大さじ1
鶏卵	5個
砂糖	大さじ1・1/2
ツナそぼろ	
サラダ油	大さじ1
マグロフレーク油漬	330g
根生姜	8g
酒	小さじ1
本みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1

1人分の栄養量	
エネルギー	596kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	15.0g
食塩	0.82g

〔作り方〕

- ① むき枝豆は、レンジで加熱するか、沸かしたお湯でゆでる。
- ② ～炒り卵～
鶏卵は器に割り、砂糖を入れて溶いておく。熱したフライパンにサラダ油を入れ、なじませてから鶏卵を入れて炒り卵を作り、別皿にとっておく。(さいばしを使ってよくかき混ぜながら炒めると、細かくきれいな炒り卵ができる)
- ③ ～ツナそぼろ～
先ほどのフライパンにサラダ油とマグロフレークとおろした根生姜を加えて炒める。酒・本みりん・砂糖・しょうゆを加えて調味する。
- ④ 炊けたご飯を器に盛り、炒り卵・ツナそぼろ・枝豆を盛り付ける。



〔作り方〕

- ① カットわかめは水で戻し、かにかまぼこは細く割いておく。きゅうりは薄い輪切り、トマトはくし切りにする。
- ② Aの材料を合わせてドレッシングを作る。(※よく混ぜる！)
- ③ 皿にわかめ・かにかまぼこ・きゅうり・トマトを盛り、②をかける。

《わかめとトマトのサラダ》

材料7人分	
カットわかめ	7g
かにかまぼこ	7本
きゅうり	140g
トマト	350g
A	
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ2
白ごま	大さじ1

1人分の栄養量	
エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.8g
食塩	0.76g



〔作り方〕

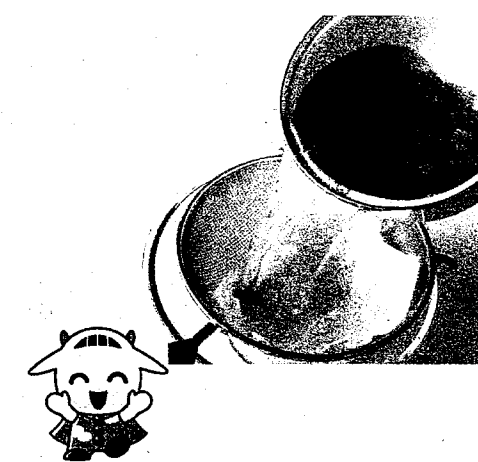
- ① にんじんと大根はいちょう切り、玉ねぎは縦半分に切ってから1cm幅程度、じゃがいもは8等分程度、小松菜は2センチ幅、油揚げは横半分に切ってから薄切り、長ねぎは5mm程度の小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁(※下参照)、にんじん、玉ねぎ、大根、じゃがいもを入れて煮る。ある程度火が通ったら、小松菜、油揚げを入れる。
- ③ 煮えたら火を止め、みそを加えて調味をし、長ねぎと豆乳を加える。
- ④ 再び火をつけ、沸騰寸前で火を止める。※沸騰させてしまうと豆乳が分離してしまうので注意！！

《豆乳ふるさと汁》

材料7人分	
だし汁	5カップ
鶏こま肉	90g
にんじん	90g
玉ねぎ	160g
大根	210g
じゃがいも	150g
小松菜	100g
油揚げ	36g
みそ	大さじ2・1/2
長ねぎ	90g
豆乳	100g

1人分の栄養量	
エネルギー	128kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	6.1g
食塩	0.87g

1人分の合計栄養量	
エネルギー	756kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	22.9g
食塩	2.45g



☆だし汁のと리카た☆

- 《材料》
- ・水……………1リットル(5カップ)
 - ・昆布……………10グラム(水に対しての1%)
 - ・かつお節…10グラム(水に対しての1%)
- ① 硬く絞ったキッチンペーパーで昆布の汚れを落とす。(白い粉はうま味成分のため、洗い流したりしない！)
 - ② 鍋に水と昆布をいれ、30分以上浸す。
 - ③ 弱火より少し強い火にかけ、沸騰寸前(フツフツと小さい気泡がでてくるのが合図)で火を止める。
 - ④ 昆布を取り出したら再度火をつけ、沸騰させる。
 - ⑤ 火を止め、かつお節を投入する。
 - ⑥ かつお節が鍋底に沈むまで1～2分程度おく。
 - ⑦ ザルの上にキッチンペーパーを置き、濾してできあがり。