



エネルギー(1人分) **307 kcal**
塩分(1人分) **2.1 g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

出来上がりにお好みて粉チーズを振りかけると、味にコクがです。

材料(4人分)

- キャベツの葉(大きめのもの)……………4枚
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
- 牛豚ミンチ……………250g
- パン粉……………1/3カップ(8g)
- 牛乳……………大さじ2
- 卵(ときほぐす)……………1個
- 塩……………小さじ1/3
- ナツメグ……………少々
- じゃがいも(4つ切り)……………2個
- にんじん(幅2cmの輪切り)……………1/2本
- 大根(幅1.5cmに切り4つ切り)……………1/4本(120g)
- パセリ(みじん切り)……………少々

- 水……………4カップ(800ml)
- コンソメスープの素(顆粒)……………小さじ1(2g)
- カットトマト……………1缶(400g)
- 白ワイン……………大さじ2
- トマトケチャップ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

作り方

- ① キャベツはさっと洗ってラップに包み、電子レンジ(600w)で約4分加熱する。芯はみじん切りにする。
- ② 玉ねぎは電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③ パン粉に牛乳を加え、しめらせておく。
- ④ ポウルに牛豚ミンチを入れて練り、①の芯・②・③・卵・塩・ナツメグを加えてさらによく混ぜ、4等分する。
- ⑤ ①の葉を広げて④を包み、巻き終わりが下になるようにして4個作る。
- ⑥ 鍋に⑤・じゃがいも・にんじん・大根を並べてからaを加え、ふたをして弱火で約20分煮る。
- ⑦ ⑥をお皿に盛りつけ、パセリを散らす。



エネルギー(1人分)

183kcal

塩分(1人分)

2.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は4人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

いかは煮すぎると
硬くなるので
気をつけましょう。

材料(4人分)

- いか……………2杯
- さといも(皮をむく)……………350g
- 青ねぎ(長さ5cmに切る)……………1束
- 水……………2カップ(400ml)

- 水……………3カップ(600ml)
- 和風だしの素(顆粒)……………小さじ1(2g)
- 酒……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ1

作り方

- ① いかは足とわたを抜いて、胴は厚さ1cmに切る。目<くちばしを取り、足は2本ずつに切り分ける。
- ② 鍋に湯を沸かし、さといもを硬めに茹でる(約2分)。茹であがったら水で洗い、ぬめりを取る。
- ③ aを鍋に入れ、沸騰したら①を加え、中火にして約2分煮て、お皿に移しておく。
- ④ ③に②を入れ、弱火で約8分煮る。アクが出たらすくう。
- ⑤ ④に青ねぎを加え、中火で約4分煮てから③を戻し入れ、軽くまぜて火を止める。

きのこのグラタン



エネルギー(1人分)

407 kcal

塩分(1人分)

2.3g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
市販のホワイトソース缶を
使っても手軽にできます。
お好みのきのこを
入れてお楽しみください。

材料(4人分)

- ぶなしめじ
(石づきを落とし手でほぐす)
…………… 1パック(100g)
- えのき
(石づきを落とし半分に切る)
…………… 1パック(100g)
- エリンギ(厚さ5mmの輪切り)
…………… 1パック(100g)
- 小えび
…………… 150g
- 玉ねぎ(薄切り)
…………… 1/2個
- バター
…………… 大さじ2
- 牛乳
…………… 1/2カップ(100ml)
- コンソメスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1(2g)
- 塩
…………… 小さじ1/3
- こしょう
…………… 少々
- 生クリーム
…………… 1/2カップ(100ml)
- とろけるチーズ
…………… 100g
- パン粉
…………… 大さじ2

作り方

- ① 鍋でバターを中火で熱し、玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、小えびを加えて炒める。
- ② 小えびに火が通ったら、ぶなしめじ・えのき・エリンギを加えてさらに炒める。
- ③ ②に牛乳・コンソメスープの素・塩・こしょうを入れて味をととのえ、生クリームを加えて混ぜる。
- ④ 耐熱容器に③を入れてとろけるチーズをのせたらパン粉を軽く振り、オーブントースターで約3分焼く。