

鶏肉だんごの水炊き



シメの雑炊は
ちりめんを
トッピングして!



※写真はイメージです。

エネルギー(1人分) **279** kcal
塩分(1人分) **3.7** g

※汁を含む。

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。

材料(4人分)

- | | |
|--|---|
| ●鶏肉だんご
…………… 1パック(240g) | ●エリンギ
(縦に厚さ5mmに切る)
…………… 1パック(100g) |
| ●白菜(幅5cmのざく切り)
…………… 1/4個 | ●くずきり
…………… 1袋(70g) |
| ●にんじん(型で抜く)
…………… 1/2本 | ●木綿豆腐(一口大に切る)
…………… 1丁 |
| ●春菊(長さ5cmに切る)
…………… 1束 | ●黒こしょう
…………… 少々 |
| ●ぶなしめじ
(石づきを落とし手でほぐす)
…………… 1パック(100g) | ●ポン酢
…………… 適量 |
| ●水
… 6カップ(1200ml) | ●塩
…………… 小さじ1 |
| ●がらスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1(2g) | |

作り方

- ① くずきりは袋に書いてある通りに茹でる。
- ② 鍋にaを入れて火にかけ、沸騰する前に鶏肉だんごを入れる。
- ③ ②が沸騰したら白菜・にんじん・春菊・ぶなしめじ・エリンギ・くずきりを入れ、野菜が煮えたら木綿豆腐を入れる。
- ④ 器に取り分け、黒こしょう、またはポン酢でどうぞ。

豚肉とレタスの塩しゃぶ

シメはラーメンで!



※写真はイメージです。

エネルギー(1人分) **327** kcal
塩分(1人分) **2.6** 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4人前のイメージです。

材料(4人分)

●豚肉しゃぶしゃぶ用320g	●春菊(長さ5cmに切る)1束
●レタス(芯を取り縦4等分に切る)1個	●薬味ねぎ(小口切り)1/2束
●にんじん(千切り)1/2本	●ごまだれ適量
●長(白)ねぎ(千切り)2本	●ポン酢適量
●水6カップ(1200ml)	●塩小さじ1/3
●和風だしの素(顆粒)小さじ1(2g)	●うすくちしょうゆ小さじ1
	●みりん大さじ1

作り方

- 鍋にaを入れ煮立てる。
- レタス・にんじん・長(白)ねぎ・春菊を入れ、沸騰したら中火にする。豚肉は食べる前に火を通す。
- ごまだれ、またはポン酢にはお好みで薬味ねぎをちらしてどうぞ。



エネルギー(1人分) **327 kcal**
塩分(1人分) **3.5g**

※汁を含む。

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

湯通しをすることで
魚の臭みが抜け、スープも
きれいに仕上がります。

材料(4人分)

- 秋さげ切身(一口大に切る)
..... 3切
 - じゃがいも(厚さ1cmの輪切り)
..... 2個
 - 玉ねぎ(厚さ2cmのくし切り)
..... 1個
 - にんじん(厚さ5mmの輪切り)
..... 1/3本
 - 生しいたけ(石づきを落とす)
..... 4枚
 - えのき(石づきを落とし手でほくす)
..... 1袋
 - 長(白)ねぎ(幅1cmの斜め切り)
..... 1本
 - 春菊(長さ5cmに切る)
..... 1/2束
 - 焼き豆腐(一口大に切る)
..... 1丁
- a
- 水
..... 7カップ(1400ml)
 - 和風だしの素(顆粒)
..... 小さじ1(2g)
- b
- 酒
..... 大さじ2
 - みりん
..... 大さじ2
 - みそ
..... 100g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、秋さげ切身を入れ、表面が白くなったらザルにあげる。
- ② aを火にかけ、先に合わせておいたbを加え煮立てる。
- ③ ②にじゃがいも、玉ねぎを入れ約3分煮て、にんじん・生しいたけ・えのき・長(白)ねぎ・春菊・焼き豆腐を加える。
- ④ ③が煮立ったら、①を加えて中火で煮る。
- ⑤ 器に取り分け、そのままどうぞ。