

豆腐のいなり煮



材料(1人分) 84kcal,1.1単位

- あぶらあげ 10g(1/2枚)
- とうふ(もめん) 50g
- こんにやく 5g
- さやいんげん 5g
- にんじん 3g
- うすくちしょうゆ 4g
- さとう 2g
- だし汁 100cc(1/2カップ)

たらの芽(添え) 10g(2本)

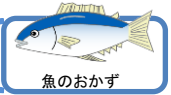
つくり方

1. とうふをキッチンペーパーで包み、重しを載せ30分置いておき、水切りをする。
2. こんにやく、さやいんげん、にんじんはみじん切りにする。
3. 1. と2.をボールに入れ、手でしっかり混ぜ合わせる。
4. あぶらあげを袋状に開き、3. の具材を詰め爪楊枝で口をとじる。
5. たらの芽は皮を取り、食べやすい大きさに切る。
6. 全ての材料を鍋に入れ中火で煮る。
7. 十分に味がしみ込んだらあぶらあげの爪楊枝を抜き半分に切り、たらの芽と共に皿に盛り付ける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.9	0	0	0.08(25)	0.1	

*:計算せず

いわしのすりみの磯辺焼き



材料(1人分) 67kcal,0.8単位

- まいわし(切身) 20g
- はんぺん 15g
- A 葉ねぎ 5g
- しょうが 1g
- 卵白 2g
- 焼きのり 1枚(1/8切りサイズ)
- こいくちしょうゆ 1g
- 植物油 1g
- カリフラワー(添え) 20g

つくり方

1. フードプロセッサーにAをすべて入れよく混ぜる。
(フードプロセッサーがなければすり鉢ですり混ぜてもよい。)
2. よく混ぜ合わさったら小判形に形を整え、焼きのりを巻く。
3. 表面にこいくちしょうゆを塗り、熱したフライパンに植物油をひき、両面を色よく焼く。
4. カリフラワーはたっぷりのお湯で茹で、皿に盛り付ける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.6	0	0.1	0.08(26)	*	

*:計算せず