

豆腐のいなり煮



大豆製品のおかず



材料(1人分) 84kcal,1.1単位

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

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



魚のおかず



材料(1人分) 67kcal,0.8単位

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