

牛肉の八幡巻き



材料(1人分) 48kcal,0.6単位

- | | |
|---------------|------------------|
| 牛もも肉(薄切り) 10g | 生麩(桜の形のもの) 5g |
| たらの芽 5g | そらまめ 3g(2個) |
| 植物油 1g | 桜の花の塩漬け 0.1g(1個) |
| こいくちしょうゆ 2g | |
| 酒 2g | 竹串(二股に分かれたもの) 1本 |
| さとう 1.5g | |

つくり方

1. たらの芽は洗い、付け根のハカマ、根元のかたい部分を取り除き、分量外の沸騰したお湯で菌触りが残る程度にさっと茹でる。
2. 牛もも肉をまな板の上に広げ、その上に1のたらの芽を載せ、くるくると巻く。
3. 熱したフライパンに植物油をひき、その上から2の牛もも肉の巻き終わりを下にして焼き、中火で適宜ひっくり返しながらかき焼き色がつくまで焼く。
4. 3のフライパンを弱火にし、こいくちしょうゆ、酒、さとうを加え、3に絡ませながら煮詰める。
5. そらまめは沸騰したお湯で茹で、さやから取り出して薄皮をむく。
6. 5のそらまめと生麩を竹串に刺し、4の牛肉を共に皿に盛付ける。上から桜の花の塩漬けをあしらったら完成。

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)	0.1	0	0.3	0	0.1	0.02(5g)	0.1	

* 計算せず

山菜の生姜あんがらめ



材料(1人分) 63kcal,0.7単位

- | | |
|-----------|---------------|
| 生あげ 30g | うすくちしょうゆ 3.5g |
| 山菜水煮 20g | 酒 2g |
| かつおだし 50g | かたくり粉 2g |
| なめこ 5g | 水 5g |
| にんじん 5g | おろししょうが 1.5g |

つくり方

1. 生あげは一口大に切り、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
2. にんじんは皮をむき、3mm角×3cmの拍子切りにする。
3. 鍋にかつおだし、山菜水煮、なめこ、2のにんじんを加えて人参がやわらかくなるまで茹で、うすくちしょうゆ、酒を加えて味を整え、水溶き片栗粉を回し入れてとろみを付けてあんを作る。
4. 1の生揚げを皿に盛り付け、上から3のあんをかける。その上におろししょうがを載せたら完成。

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)	0.1	0	0.5	0	0	0.1(31.5g)	*	

* 計算せず