

★簡単低エネルギーメニュー★

☆飾りずし

◎材料(4人分)

- ・米飯 560g
- ・酢 大さじ2強
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・塩 小さじ1/3
- ・桜でんぶ 12g
- ・卵 2個
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ホウレンソウ 20g
- ・かに風味かまぼこ 4本
- ・焼き海苔 2枚

◎作り方

- ①酢、砂糖、塩を混ぜて合わせ酢を作り、米飯と混ぜる。
- ②①の半量を取り、桜でんぶを混ぜる。
- ③ホウレンソウは茹でて水気を切っておく。
- ④卵は薄く4枚焼き、冷ましておく。
- ⑤④を縦に置き、②のでんぶご飯を乗せて広げる。
- ⑥⑤に割いたかに風味かまぼこを乗せ、手前から巻いていく。
- ⑦焼き海苔を半分に切って縦に置き、①の酢飯を乗せて広げる。その上に③を間隔をあけながら置いていく。
- ⑧⑦に⑥を乗せ、手前からしっかり巻く。
- ⑨食べやすい大きさに切って完成。



◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
320kcal	10.7g	4.4g	57.6g	1.0g

☆レンコンのはさみ焼き

◎材料(4人分)

- ・レンコン(水煮) 16枚
- ・鶏挽肉 160g
- ・ショウガ 4g
- ・ネギ 1/4本
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・醤油、みりん 各小さじ1強
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・サラダ油 大さじ1
- ・カイワレダイコン 20g

◎作り方

- ①レンコンはさっとゆがき、ショウガ、ネギはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏挽肉とショウガ、ネギを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、8等分にして丸めておく。
- ③②を2枚のレンコンではさみ、しっかり押さえ、小麦粉をまぶす。
- ④醤油、砂糖、みりんを合わせておく。

- ⑤フライパンに油をしき、③を並べて蓋をして弱火で5分間焼く。裏返して④を全体にかけ、蓋をしてさらに2分間焼いて完成。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
157kcal	8.2g	6.9g	14.7g	0.4g

☆ホウレンソウのナムル

◎材料(4人分)

- ・ホウレンソウ 120g
- ・ニンジン 1/2本
- ・モヤシ 80g
- ・醤油 小さじ1強
- ・顆粒中華だし 小さじ1/2
- ・ごま油、白ごま 各小さじ1

◎作り方

- ①ニンジンは皮をむいて千切りにし、モヤシと5分間茹でて冷ます。
- ②ホウレンソウは3分間茹でて、4cmの長さに切る。
- ③醤油、顆粒中華だし、ごま油、白ごまを混ぜておく。
- ④②③を合わせ混ぜて完成。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
33kcal	1.5g	1.7g	3.6g	0.3g

☆キノコの塩麹和え

◎材料(4人分)

- ・シメジ、エリンギ、エノキタケ 各80g
- ・塩麹 大さじ1
- ・鷹の爪 1本

◎作り方

- ①シメジは根元を落としてほぐす。エリンギは短冊切りにし、エノキタケは根元を落として1/2に切る。
- ②①を茹でて、水気を切っておく。
- ③鷹の爪は種を取り、輪切りにする。

- ④鍋に塩麹と③を入れて加熱する。温まったら火を止めて冷ます。
- ⑤②を④で調味して完成。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
16kcal	1.8g	0.3g	4.6g	0.4g