

☆今月の健康栄養献立を紹介します☆

☆野菜たっぷりピリ辛豆腐のヘルシー親子丼☆

◎材料	(1人分)		(調味料)		
・ごはん	150g	・ニンジン	15g	・かつおだし	30g
・鶏もも肉	25g	・エノキタケ	10g	・牛乳	30g
・卵	25g	・シメジ	15g	・味噌	7g
・木綿豆腐	35g	・シイタケ	10g	・豆板醤	1.5g
・白菜	25g	・ミツバ	5g	・砂糖	2.5g
・長ネギ	15g	・片栗粉	1g	・みりん	2.5g
・ゴボウ	10g	・水	少々	・酒	2.5g

◎作り方

- ①かつおぶしでだし汁を作る。
- ②ゴボウは皮をはぎ、ささがきにして酢水にさらし、しばらくしたら水気を切っておく。ニンジンもささがきしておく。
- ③白菜は食べやすい大きさに切り、長ネギはななめ切りにする。
- ④シメジは根元を取り、小分けにほぐす。シイタケは石突を取り、千切りにする。エノキタケは根元を取り、半分に切る。
- ⑤鶏肉は小口切りにする。
- ⑥豆腐は細め目切りにする。
- ⑦鍋に調味料をすべて入れて、ゴボウ・ニンジン・鶏肉を入れて火を通す。その後、白菜・きのこ類を入れる。
- ⑧弱火にして水溶き片栗粉を入れる。とろみがついたら、卵を回しかける。
- ⑨ご飯を盛ったどんぶりに具を盛り付け、最後にミツバを乗せて出来上がり。

◎野菜たっぷりピリ辛豆腐のヘルシー親子丼の栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
430	19.1	7.5	1.4

☆レンコンとひじきの洋風和え☆

◎材料	(1人分)	(イタリアンドレッシング)	
・れんこん	30g	・オリーブオイル	5g
・乾燥ひじき	2.5g	・酢	10g
・ミックスビーンズ	15g	・塩	0.5g
・牛乳	40g	・コショウ	20g
		・みりん	1g
		・濃口醤油	3g



◎作り方

- ①鍋に牛乳を入れ少し温めたら火を止め、ひじきを入れてもどしておく。
 - ②レンコンは皮をはぎ、いちょう切りにして酢水にさらし、水気を切っておく。
 - ③ミックスビーンズはざるにあけ、一度茹で水気を切っておく。
 - ④レンコンを沸騰したお湯に入れ、2～3分茹でる。
 - ⑤ドレッシングはすべて合わせ、混ぜておく。
 - ⑥ボールにレンコン・ひじき・ミックスビーンズを入れて混ぜる。⑤のドレッシングを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付けたら出来上がり。
- ※ドレッシングは市販のドレッシングでも代用可能です。

◎レンコンとひじきの洋風和えの栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
129	2.4	6.7	0.7