

1 月



1 人当たり
エネルギー：574 kcal
たんぱく質：30.4 g
脂質：9.7 g
塩分：3.1 g

ご飯
つぼん汁
緑黄色野菜の豚肉巻き
紅白なます
黒豆寒～黒蜜かけ～

緑黄色野菜の豚肉巻き

169 kcal 塩分 1.3 g

〈材料2人分〉

・豚もも肉	140 g	A	・だし汁	1・1/2カップ
・にんじん	40 g		・濃口しょうゆ	大さじ1・1/4
・さやいんげん	40 g		・酒	大さじ1・2/3
・生しいたけ	40 g		・みりん	大さじ1・1/3
・小松菜	60 g	B	・片栗粉	小さじ2
			・水	小さじ2

〈作り方〉

- ①にんじんは8 mm角の棒状に切る。さやいんげんは筋を取る。生しいたけは石突きを取り、十文字の切込みを入れる。小松菜は根を切り落とし、4 cmの長さに切る。
- ②豚肉を広げ、にんじん、さやいんげんをのせ、端からくるくると巻く。
- ③鍋にAを入れて強火にかけ、ひと煮立ちしたら②と生しいたけを加える。全体にまんべんなく火が通るよう、転がしながら弱火で煮込む。豚肉を取り出し、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ④残りの煮汁に小松菜を加え、半分に煮詰める。小松菜は皿に盛り、煮汁にBの水溶き片栗粉でとろみをつけ、豚肉に回しかける。

つぼん汁

95 kcal 塩分 1.4 g

〈材料2人分〉

・地鶏	40 g	・かまぼこ	10 g
・ごぼう	30 g	・焼き豆腐	30 g
・干しいたけ	1枚	・薄口しょうゆ	小さじ2弱
・里芋	40 g	・濃口しょうゆ	小さじ1
・こんにゃく	30 g	・酒	小さじ1
・竹輪	6 g	・水	2カップ
・にんじん	10 g		

紅白なます

29 kcal 塩分 0.3 g

〈材料2人分〉

・大根	120 g	・砂糖	小さじ2
・にんじん	20 g	・酒	小さじ1弱
・塩	0.6 g	・ゆずのしぼり汁	2 cc
・酢	小さじ2	・ゆずの皮 (千切り)	適量

黒豆寒～黒蜜かけ～

45 kcal 塩分 0.1 g

〈材料2人分〉

・黒豆	30 g	A	・黒砂糖	大さじ1
			・砂糖	小さじ1・1/3
			・水	大さじ1
・アガー	小さじ1			
・水	120 cc			

〈作り方〉

- ①Aを鍋に入れ、少しとろみがつくまで弱火にかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ②アガーと水を火にかけ、煮溶かす。
- ③煮豆を入れた器に②を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④切った③の上に①をかける。

ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

- ・ご飯 280 g
- (写真は雑穀米を使用しています)

人吉の郷土料理「つぼん汁」を取り入れた献立です。おせちで余りがちな黒豆を、一味違うデザートに変身させました。野菜の量 (1人当たり) は約160 gです。