



1人当たり
エネルギー：521 kcal
たんぱく質：26.4 g
脂質：11.5 g
塩分：3.5 g

山菜おこわ
はんぺんと春菊のお吸い物
白身魚のとろろ蒸し
かぼちゃのごま炒め

山菜おこわ

274 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

・米	1/2合 (約70 g)	・くるみ	8 g
・もち米	1/4合 (約40 g)	・みつば	少々 (2~3枚)
・山菜	50 g	・だし汁	125 cc
・れんこん	20 g	調味料	
・干しいたけ	2枚	・酒	大さじ1/2
・油揚げ	5 g	・みりん	小さじ1弱
・にんじん	10 g	・塩	小さじ1/4
		・薄口しょうゆ	小さじ1弱

〈作り方〉

【下準備】○米、もち米を合わせて水洗いし、ザルに上げる。○山菜：流水で洗い、水気をきる。○くるみ：粗く刻む。○れんこん：いちよう切りにする。○にんじん：長さ2~3cmの千切り。○しいたけ：水で戻す。

○油揚げ：油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。

①炊飯器に米、〈調味料〉の分を差し引いて普通に炊く時の水加減までだし汁を加え、浸水させる。〈調味料〉および山菜、油揚げ、にんじん、くるみを加えてスイッチを入れる。

②炊き上がった後10~15分蒸らし、炊飯器の底からご飯を持ち上げ、余分な水分を飛ばしながら混ぜ合わせる。刻みみつばを サックリ混ぜて茶碗によそう。

かぼちゃのごま炒め

54 kcal 塩分 0.3 g

〈材料2人分〉

・かぼちゃ	80 g	・みりん	小さじ2/3
・しめじ	20 g	・塩	小さじ1/5
・油	小さじ1	・白ごま	小さじ1

〈作り方〉

①かぼちゃは厚めのたんざく切りにし、固めに茹でる。

②しめじはほぐしておく。

③鍋に油を熱してしめじを炒め、かぼちゃを加えて炒める。

④みりんと塩で調味し、ごまをふり、さっと混ぜる。

白身魚のとろろ蒸し

173 kcal 塩分 0.9 g

〈材料2人分〉

・鯛	140 g	・片栗粉	小さじ2/3	
・塩	少々	・水	小さじ1	
・山芋	160 g	・ゆずの皮	適量	
A	・だし汁	50 cc	・ほうれん草	100 g
	・みりん	小さじ1		
	・薄口しょうゆ	小さじ1		

〈作り方〉

①鯛に塩をふり、30分程度置く。

②鯛の水気をふき取り、器に入れる。皮をむいておろした山芋を上につけ、湯気の上だった蒸し器で蒸す。

③Aを鍋で煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

④蒸し上がった②に③のあんをかけ、千切りにしたゆずの皮を散らす。好みでわさびを添える。付け合せにほうれん草を添える。

はんぺんと春菊のお吸い物

21 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

・はんぺん	30 g	・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・春菊	20 g	・塩	小さじ1/3
・だし汁	300 cc		

ご飯は炊きあがったら10分程、炊飯器の蓋を開けずに置いておきましょう。蒸らすことでツヤよく、もちもちに仕上がります。

野菜の量 (1人当たり) は約120 gです。