

## 豚肉と厚揚げのみぞれ煮 春菊とエノキダケのごま和え もちもち団子のだんご汁 ふわふわ豆乳ドーナツ



### 豚肉と厚揚げのみぞれ煮

材料 4人分

|       |       |
|-------|-------|
| 豚薄切り肉 | 100g  |
| 厚揚げ   | 300g  |
| 大根    | 300g  |
| 白ねぎ   | 30g   |
| しめじ   | 1袋    |
| しょうゆ  | 大さじ3  |
| ★だし汁  | 200cc |
| みりん   | 大さじ3  |
| さとう   | 小さじ1  |

- ①大根はおろしておきます。豚肉は食べやすい長さに切っておきます。厚揚げは縦半分に切り、幅5mmの厚さに切ります。しめじは根元を切り小房にわけます。
- ②★の調味料と大根おろしを鍋に入れて中火で火にかけて、肉を一枚ずつ入れていきます。
- ③厚揚げとしめじ、小口切りにしたねぎも入れて、5分程度煮込みます。

### 春菊とエノキダケのごま和え

材料 4人分

|       |      |
|-------|------|
| 春菊    | 1束   |
| エノキダケ | 1袋   |
| すりごま  | 大さじ3 |
| 酒     | 大さじ1 |
| ★みりん  | 大さじ1 |
| しょうゆ  | 小さじ1 |
| さとう   | 小さじ1 |

- ①春菊は根を切り落とし3cm幅に切ります。
- ②エノキダケは石づきを切り落とし3cm幅に切りほぐします。
- ③フライパンにすりごまを入れ、弱火で香りがでるまで木べらで炒ります。
- ④いったん火を止め、★を加え混ぜ、再び弱火にかけひと煮立ちし、ボールに移します。
- ⑤熱湯に春菊とエノキダケをサッと茹で、ざるに上げて水をかけ冷まします。
- ⑥冷めたら手でしっかり絞って④に入れ和えます。

### 1人分栄養価

|               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |
|---------------|---------------|------------|---------|-------------|---------|
| 豚肉と厚揚げのみぞれ煮   | 235           | 14.6       | 13.1    | 205         | 2.1     |
| 春菊とエノキダケのごま和え | 66            | 3.9        | 3.9     | 141         | 0.3     |
| もちもち団子のだんご汁   | 80            | 2.1        | 0.5     | 11          | 0.6     |
| ふわふわ豆乳ドーナツ    | 87            | 2.3        | 1.6     | 11          | 0       |
| 合計            | 468           | 22.9       | 19.1    | 368         | 3.0     |

※ごはんは150gで250kcalです。

### もちもち団子のだんご汁

材料 6人分

|       |         |
|-------|---------|
| じゃがいも | 中2個     |
| にんじん  | 中1/3本   |
| しいたけ  | 2枚      |
| ごぼう   | 1/5本    |
| みそ    | 大さじ2    |
| いりごだし | 5カップ    |
| ◇だんご◇ |         |
| 白玉粉   | 30g     |
| 薄力粉   | 30g     |
| 水     | 40ccくらい |

- ①ボールに白玉粉と薄力粉を入れて混ぜ、水を少しずつ加えながらこねて耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ②じゃがいも、人参は食べやすい大きさに薄く切る。椎茸は薄くスライス、ごぼうはさがきに切る。
- ③いりごだしと②を鍋に入れ、沸騰したら中火にし柔らかくなるまで煮る。
- ④だんごを薄くのばして鍋の中に入れていく。中火で3~4分煮る。味噌を溶かし入れ、味を調える。

### ふわふわ豆乳ドーナツ

材料 6人分

|           |          |
|-----------|----------|
| 薄力粉       | 100g     |
| ベーキングパウダー | 小さじ1     |
| 卵黄        | 1個       |
| グラニュー糖    | 大さじ1と1/2 |
| 豆乳(無調整)   | 80cc     |
| サラダ油      | 大さじ1     |
| 粉糖        | 少々       |
| 果物        | お好みで     |

- ①ボールに卵黄、グラニュー糖、豆乳の順に入れて泡だて器で混ぜる。
- ②薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れてゴムべらで粉類を軽く混ぜ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③フライパンに多めに油を弱火で熱して、生地を入れる。両面こんがり焼く。
- ④皿に盛って、粉糖をかけお好みで果物を添える。