

ひじきとじゃこのご飯 高野豆腐のハンバーグ 切干大根のさっぱりサラダ ココアフレンチトースト



ひじきとじゃこのご飯

材料 4人分

米	2合	①米はといて、普通の水加減で炊く。
ひじき	10g	②ひじきは水で10分ほど戻し、よく水洗いしておく。人参は千切りにする。
かちりじゃこ	30g	③フライパンに油を熱し、かちりじゃこを炒め、ひじき、人参を加えて炒める。調味料を加えさらに炒める。炊きあがったご飯と混ぜあわせ、千切りにした大葉をちらす。
人参	40g	
サラダ油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1	
料理酒	大さじ1	
大葉	4枚	

高野豆腐のハンバーグ

材料 4人分

高野豆腐	2枚	①高野豆腐は戻して、みじん切りにしてよく絞る。玉ねぎもみじん切りにする。
鶏ひき肉	200g	②鶏ひき肉に①を加えてよく混ぜ、卵と塩、こしょうを加えてさらに練る。
玉ねぎ	80g	
卵	1個	③②を小判型に丸め、油を熱したフライパンで焼く。フタをして中までしっかり火をとおす。
塩・こしょう	少々	
サラダ油	適量	④大根はすりおろし、青ネギは小口切りにする。ハンバーグをお皿に盛り、大根おろしと青ネギを上へのせ、レタスを添える。食べる前にポン酢をかける。
大根	適量	
青ネギ	1本	
ポン酢	適量	
レタス	適量	

1人分栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
ひじきとじゃこのご飯	260	6.0	2.7	59	1.1
高野豆腐のハンバーグ	218	15.6	15.1	81	1
切干大根のさっぱりサラダ	38	1.9	0.7	47	0.5
ココアフレンチトースト	114	3.4	5.1	52	0.3
合計	630	26.9	23.6	239	2.9

切干大根のさっぱりサラダ

材料 4人分

切り干し大根	16g	①切干大根は3～5分ゆでてザルにあげ、水気を絞って食べやすい長さに切る。
トマト	140g	②ブロッコリーは小さめの房に分けて、ゆでておく。
ブロッコリー	120g	
しょうゆ	小さじ2	③トマトは1～2cm角に切る。
さとう	小さじ1	
★レモン汁	小さじ2	④ボールに★の調味料を合わせて、すべての材料とまぜあわせる。
すりごま	小さじ2	

ココアフレンチトースト

材料 3人分

食パン	6枚切り1枚	①食パンは1枚を6等分に切る。
たまご	1個	②たまご、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、ココアを加えて泡立て器でよく混ぜる。①のパンをつけこみ、しみ込ませておく。
牛乳	100cc	
さとう	大さじ1	③フライパンにバターを入れて熱し、つけ込んでいたパンを入れて弱火でじっくり焼く。フライ返しでゆっくり返し、こんがり焼く。
ミルクココア	大さじ1	
バター	8g	④皿に盛って、果物を添える。
果物(りんご、キウイ)		