

ごはん

【4人分】	
米	2合

【作り方】

- ① 米をとぎ、炊く。

スタミナ肉豆腐

【4人分】	
焼き豆腐	400g
豚もも肉	200g
白菜	200g
たまねぎ	120g
長ねぎ	80g
にんじん	80g
えのきたけ	120g
しらたき	120g
水	100ml
A 顆粒和風だし	小さじ2
A しょうゆ	小さじ5
A 砂糖	大さじ1
A 酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
七味唐辛子	適量

【作り方】

- ① 豆腐は、軽く水を切っておく。
豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜はそぎ切り、玉ねぎはスライス、
長ねぎは斜め切り、人参は短冊切りにする。
えのきだけは、食べやすい大きさに切る。
しらたきは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ 沸騰させた水にAを入れ豚肉と豆腐を入れる。
落し蓋をして煮る。
- ④ 豆腐にある程度味が染み込んだら、野菜と
しらたき加えて火が通るまで煮込む。
- ⑤ 汁気がほとんどなくなったら完成。

きのこのマリネ

【4人分】	
しいたけ	4個
しめじ	200g
まいたけ	100g
サラダ油	小さじ2
にんにく	1かけ分
鷹の爪	適量
酒	大さじ3
B 酢	大さじ1
B しょうゆ	小さじ2
B はちみつ	大さじ1

【作り方】

- ① しいたけは薄切りにする。
しめじ、まいたけはほぐす。
にんにくはみじん切りにする。
鷹の爪は種を取り除いて輪切りにする。
- ② ボウルにBを入れ、よく混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと
鷹の爪を炒め、香りが出たら①を加え炒める。
- ④ 火が通ったら酒を加えてひと煮立ちさせ、
熱いうちに②のボウル入れ、味をなじませる。

クレープシュゼット

【4人分】	
C ホットケーキミックス	70g
C 卵	1個
C 牛乳	200ml
バター	8g
♡オレンジソース	
バター	8g
砂糖	大さじ1と1/2
オレンジジュース	100ml

【作り方】

- ① ボウルにCを入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンにバターを熱し、①を薄く広げ、
両面焼く。お皿に取り、折りたたむ。
- ③ 小鍋にバター、砂糖、オレンジジュース
を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ クレープを②のフライパンに戻し、③を
加えてソースが馴染むまで加熱する。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ごはん	251	4.3	0.6	0.0
肉豆腐	250	21.5	8.9	1.7
きのこマリネ	71	2.8	2.5	0.4
クレープ	163	4.4	6.8	0.3
合計	735	33.0	18.8	2.4