

### ひじきの白和え

食物繊維たっぷりのひじきをなめらかな豆腐の衣で和えた一品。  
高齢の人にも好まれる、あっさりとした味わいです。

| 材料6人分   |        | 作 り 方   |
|---------|--------|---|
| ひじき(乾燥) | 30g    | ①ひじきは水で戻し、鍋に入れてAを加え、汁気がなくなるまで煮る。<br>②にんじんはせん切りにしてゆでる。<br>③かいわれ大根は半分の長さに切る。<br>④豆腐はゆでて冷めたら水気を絞り、すり鉢ですり、Bと①~③を加えてよく混ぜる。 |
| かいわれ大根  | 30g    |   |
| にんじん    | 60g    |   |
| 木綿豆腐    | 3/4丁   |   |
| A だし汁   | 180ml  |   |
| 砂糖      | 小さじ2   |   |
| しょうゆ    | 小さじ2   |   |
| B 練りごま  | 小さじ3強  |   |
| 砂糖      | 小さじ3   |   |
| 塩       | 小さじ1/2 |   |



1人分の栄養価



| 献立名            | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂 質 g | 食塩相当量 g |
|----------------|------------|---------|-------|---------|
| ご 飯            | 252        | 3.8     | 0.5   | —       |
| たらのトマト煮        | 137        | 15.2    | 3.0   | 1.1     |
| れんこんとにんじんのきんぴら | 69         | 1.3     | 3.3   | 1.0     |
| ひじきの白和え        | 70         | 4.2     | 3.3   | 1.0     |
| み かん           | 49         | 0.7     | 0.2   | —       |
| 合 計            | 577        | 25.2    | 10.3  | 3.1     |

### たらのトマト煮

魚の中でもエネルギーの少ないたらを使って洋風に仕上げます。  
野菜もたくさん入った、コクのあるメインのおかずです

| 材 料 (10人分) |           | 作 り 方  |
|------------|-----------|--|
| たら         | 小10切      | ① たら1切れを2つに切り、こしょうをふる。<br>② 玉ねぎ、にんじんはくし型に切り、にんじんは面取りもする。 しめじは小房に分ける。<br>③ ブロccoliは小房に分けてゆでる。<br>④ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、小麦粉をふり入れ、トマトピューレ、スープの素、水を加えてよく混ぜる。煮立ったらにんじん、しめじを加え、火を弱めて5~6分煮る。①を加えてあくを取り、塩で調味し、8分くらい煮て③を加える。 |
| こしょう       | 少々        |  |
| 玉ねぎ        | 400g      |  |
| にんじん       | 200g      |  |
| しめじ        | 200g      |  |
| ブロッコリー     | 200g      |  |
| スープの素      | 小さじ1・1/2  |  |
| 水          | 5カップ      |  |
| トマトピューレ    | 1・1/4カップ  |  |
| バター        | 大さじ 2・1/2 |  |
| 小麦粉        | 大さじ 4・3/5 |  |
| 塩          | 小さじ 5/6   |  |

#### ワンポイントアドバイス

★ 野菜に含まれる食物繊維は肥満の予防・解消に欠かせません。野菜は肉や魚などのたんぱく質に対して、約2倍取るように心がけましょう。



### れんこんとにんじんのきんぴら

定番のごぼうをれんこんに替えばシャキシャキ感が楽しいおかずに。赤唐辛子を入れることで、薄味でも満足感が出ます。

| 材 料 10人分   |          | 作 り 方  |
|------------|----------|--|
| れんこん       | 400g     | ①れんこん、にんじんはいちょう切りにする。れんこんは水にさらして、水気を切る。<br>②かいわれ大根は根元を切って半分の長さに切る。<br>③鍋に油を熱し、赤唐辛子、①を加えて炒める。しんなりしたらAを加え、汁気がなくなったら②を加えてひと混ぜする |
| にんじん       | 150g     |  |
| かいわれ大根     | 50g      |  |
| 赤唐辛子(小口切り) | 少々       |  |
| 油          | 大さじ2・1/2 |  |
| A しょうゆ     | 大さじ1・4/5 |  |
| みりん        | 大さじ1・2/3 |  |
| だし汁        | 大さじ5     |  |