

『ご飯は悪!』ではありません。
大切なエネルギー源です。
酢を使用しているので食欲をUP
し食中毒予防になります。



豚肉と根菜の混ぜご飯

エネルギー400Kcal たんぱく質10.3g 脂質8.3g
カルシウム26mg 食塩相当量1.2g
(1人当たり)

【材料】2人分 ご飯…300g 豚肉薄切り…50g 蓮根…50g 蒟蒻…20g 人参…10g
油揚げ…5g 油…適量 すし酢…大さじ1

A[醤油、みりん、酒…各大さじ1、砂糖…小さじ1/2] しその葉…適量 (お好みで)

【作り方】

- ① ご飯を炊く。豚肉、蓮根、人参、蒟蒻、油揚げは食べやすい大きさに切る (大き目が良い)。
- ② 鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒め色が変わったら①の食材入れ、全体的に油が回ったらAを入れて火が通るまで煮る。
- ③ 炊きあがったご飯をお櫃 (ボールでも可) に入れ、すし酢と②の具材を入れてさっくり混ぜる。
- ④ 器に盛りつけしその葉を飾り完成。

高野豆腐をお菓子感覚で食べてカルシウム補給できます。高野豆腐は不足しがちな食物繊維も摂れますよ♪



高野豆腐のラスク風

エネルギー145Kcal たんぱく質8.9g 脂質6.5g
カルシウム143mg 食塩相当量0.2g
(1人当たり)

【材料】2人分 高野豆腐…2枚 牛乳…60ml きび砂糖…20g シナモンパウダー…少々

【作り方】

- ① 高野豆腐を水に戻す。水気を絞り、縦に8等分に切る。
- ② 牛乳ときび砂糖を混ぜ、高野豆腐を漬ける。
- ③ 160℃のオーブンで40分焼く。
- ④ シナモンパウダーをお好みでかけて完成

【ポイント】きび砂糖→白砂糖でもOK!! しけりやすいので、早めにお召し上がりください。