

《 かつおソテーの香味ソース 》

○材料（1人分）



・かつお	60 g
・片栗粉	6 g
・サラダ油	4 g
・玉葱	20 g
・貝割れ菜	3 g
・ラディッシュ	5 g

＜香味ソース＞

・しょうゆ	6 g
・酢	5 g
・砂糖	2 g
・ゴマ油	1.5 g
・葱	10 g
・生姜	1 g

○作り方

- ① かつおは食べやすい大きさにスライスし、片栗粉をまぶす。
- ② 玉葱はスライスし水にさらした後、ザルに上げ水気を切っておく。
- ③ 香味ソースは調味料を全て混ぜ合わせ、みじん切りにした葱と生姜を加える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、かつおを両面色よく焼き器に盛る。
- ⑤ ④に香味ソースをかけ②の玉葱を添え、貝割れ菜とスライスしたラディッシュを飾る。

エネルギー	165 Kcal	炭水化物	10.8 g	たんぱく質	16.5 g
脂質	5.8 g	塩分	1.0 g	リン	192mg
カリウム	353mg				

《 大根のコンソメ煮 》

○材料（1人分）



・大根	60 g
・大根の葉	2 g
・人参	5 g
・ベーコン	3 g
・サラダ油	2 g
・水	30 g
・チキンコンソメ	0.5 g
・塩	0.2 g
・こしょう	少々

○作り方

- ① 大根は5mm幅のちょう切りに、人参は3mm幅の扇切りにし、5分程度下ゆでしてザルに上げ水気を切る。
- ② ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。大根の葉は3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、①の大根と人参を加え軽く炒める。
- ④ ③に水、チキンコンソメを加え蓋をして中火で5分程加熱し、大根が柔らかくなったら塩と大根の葉を加えさらに1、2分加熱し、こしょうで味を調え火を止める。

エネルギー	45 Kcal	炭水化物	3.4 g	たんぱく質	0.6 g
脂質	3.2 g	塩分	0.5 g	リン	20mg
カリウム	153mg				

《 ミモザサラダ 》

○材料（1人分）



・キャベツ	30g
・アスパラガス	30g
・玉子	10g
・サラダ油	1g
・マヨネーズ	6g
・塩	0.2g
・にんにく	0.1g

○作り方

- ① キャベツは1cm程度の短冊切りに、アスパラガスは4cmにカットしそれぞれ色よく茹でザルに上げ水気を切る。
- ② ボールに玉子を割りほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し込み、水を大さじ1程度入れかき混ぜながら炒め、炒り玉子を作る。
- ③ 別のボールにマヨネーズ、塩、にんにくを混ぜ合わせ、①の茹で野菜と②の炒り玉子を加えて和える。

エネルギー	78Kcal	炭水化物	3.1g	たんぱく質	2.3g
脂質	6.6g	塩分	0.3g	リン	43mg
カリウム	121mg				

《 イチゴ大福 》

○材料（1人分）



・白玉粉	10g
・砂糖	2g
・水	15g
・こしあん	15g
・いちご	10g
・片栗粉	適量

○作り方

- ① ボールに白玉粉、砂糖を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ② ラップをして電子レンジで1分程度（4人分の場合）加熱し、電子レンジから取り出し、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ 再びラップをし電子レンジで30秒程度（4人分の場合）加熱する。
- ④ バットに片栗粉を敷き③の生地を流し、全体に片栗粉をまぶす。
- ⑤ ④の生地を人数分に分け、いちごがくるめるよう帯状に伸ばし片栗粉の上に並べ荒熱をとる。
- ⑥ いちごは洗ってへたを取る。こしあんは人数分に分け丸めておく。
- ⑦ いちごとこしあんを重ね⑤の生地で巻き、形を整える。

エネルギー	71Kcal	炭水化物	15.0g	たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g	塩分	0g	リン	21mg
カリウム	26mg				