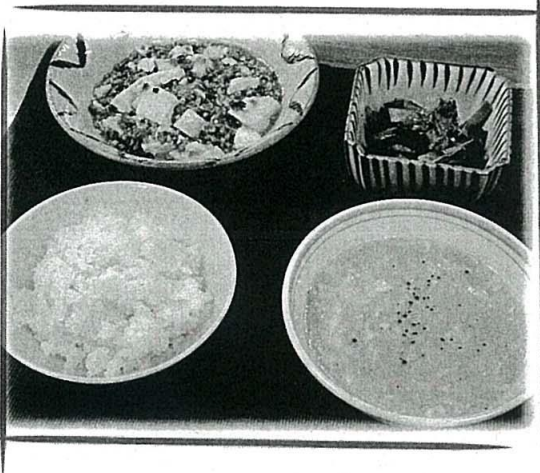




中華風定食



歯の弱い方は小松菜の代わりにほうれん草を利用しててください。

<1人分>

エネルギー 646kcal
たんぱく質 23.6g
食塩相当量 2.7g

<材料2人分>

- …主食 ●…主菜
- …副菜 ●…汁

●ごはん…300g

●麻婆豆腐

- 木綿豆腐…150g
- 豚ひき肉…80g
- 小ねぎ…10g
- 水…100cc

★〔にんにく・しょうが (チューブ) …適量

ごま油…大さじ1

しょうゆ…小さじ1

●みそ…小さじ1/2

砂糖…小さじ1

酒…小さじ1

片栗粉…小さじ2

水…小さじ2

●小松菜の辛子和え

小松菜…1袋 (200g)

○〔練り辛子…3cm

しょうゆ…小さじ1

削り節…適量

●中華風コーンスープ

スイートソ (クリーム) …

180ml (1缶)

水…200cc

鶏がらスープの素…

小さじ1

卵…1個

こしょう…少々

片栗粉…小さじ1

水…小さじ1

| 献立名 | 材料 | 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 |
|-----|--|---------------------|--------------|--------------------------------------|---|----------------------------|-----|
| 主食 | ごはん | ごはん | | | | | |
| 主菜 | 麻婆豆腐 木綿豆腐 (角切り) 豚ひき肉 小ねぎ (小口切り) ★「チューブ」にんにく 「チューブ」しょうが 水 ごま油 ●砂糖・酒 ●しょうゆ みそ 片栗粉 | ①●の調味料を合わせる | ②木綿豆腐・小ねぎを切る | ③鍋にごま油を熱し、★と豚ひき肉を炒め、次に●を加えて炒める | ④鍋に水と豆腐を入れ、中火で煮込んで味をなじませる | ⑤水溶き片栗粉でトロミをつけて小ねぎをちらす | |
| 副菜 | 小松菜の辛子和え ○〔練り辛子 しょうゆ 削り節 | ①小松菜を塩を入れた熱湯でサッと茹でる | ②○の調味料を合わせる | ③小松菜は水気を絞り、4cm程度に切る | ④ホウに小松菜と○を入れ、混ぜ合わせる | ⑤器に盛り、削り節をちらす | |
| 汁 | 中華風コーンスープ スイートソ (クリーム) 水 鶏がらスープの素 卵 こしょう 片栗粉 | | | ①鍋に分量の水スイートソ (クリーム) を入れ、よく混ぜてから火にかける | ②煮立ってきたら鶏がらスープ・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でトロミをつける | ③溶き卵を流し入れ、卵が細かく浮いてきたら火を止める | |

