

1. エビと卵の炒め物

材料(4人分)	
冷凍むきエビ	240g
酒	大さじ1
ニラ	1束
生しいたけ	4個(60g)
にんじん	50g(1/3本)
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
サラダ油	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	1かけ
塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- ①冷凍むきエビは、酒を入れた熱湯でさっと茹でる。
 - ②ニラは5cmのざく切り、しいたけは石づきを取り2mm程度に薄切りにする。
 - ③にんじんは皮をむき、長さ5cm・幅1cm程度に短冊切りにし、玉ねぎは半分に切り薄切りにしておく。
 - ④フライパンにサラダ油をひき、溶き卵を入れ、大きな半熟状の炒り卵を作り、一度取り出しておく。
 - ⑤同じフライパンに、ごま油とみじん切りにしたニンニクを入れ火にかけ、香りが出たらにんじん・エビを炒め、玉ねぎ・しいたけを加え炒めていく。火が通り始めたら、鶏ガラスープの素・塩・こしょう・しょうゆ・ニラ・炒り卵を加えてさっと炒める。
- ※ニンニクは、チューブでも良い。その場合は、小さじ1弱

一人あたり	
エネルギー	188kcal
たんぱく質	12.8g
塩分	0.8g

2. エノキとチーズの春巻き

材料(4人分)	
春巻きの皮(ミニ)	8枚
エノキ	1/2袋(50g)
ピザ用チーズ	80g
揚げ油	適量
ケチャップ	適量
トマト	1/2個

(作り方)

- ①エノキは石づきを切り落としてから、さらに4等分に切る。
- ②春巻きの皮にピザ用チーズをのせ、4等分に切ったエノキをのせて巻いていく。巻き終わりは、水(小麦粉があれば少々加える)をつけしっかりと止める。
- ③揚げ油を180℃に熱して、春巻きを揚げる。よく油をきってから器に盛る。
- ④ケチャップ・くし形に切ったトマトを飾る。

一人あたり	
エネルギー	178kcal
たんぱく質	4.8g
塩分	0.5g

3. ささ身とチンゲン菜のレモン和え

材料(4人分)		
鶏ささ身	2本(110g)	
酒	大さじ1	
塩	小1/2	
チンゲン菜	1株(100g~150g)	
にんじん	50g(1/3本)	
A	レモン汁	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1.5
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1.5

(作り方)

- ①鶏ささみは、筋を取り酒を入れた熱湯で茹でる。粗熱が取れたら、細かく裂く。
 - ②チンゲン菜は、葉を1枚ずつはがし、よく洗う。葉は5cmざく切り、軸は縦3~4等分に切る。
 - ③にんじんは5cm長さの細切りにする。
 - ④沸騰した湯に塩を入れ、チンゲン菜の軸の部分を入れて30秒茹でる。続けて、葉の部分とにんじんを加えて、柔らかくなったらザルにあげ、しっかりと水気を絞る。
 - ④調味料を混ぜ合わせ、ささ身と③を加えて和える。
- ※レモン汁は、ポッカレモンでも良い。



一人あたり	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	4.7g
塩分	0.8g

4. ごはん(168kcal・たんぱく質2.5g ※100gの場合)
5. 季節の果物(みかん・りんご・いちごなど)
6. 味噌汁

《盛り付け例》

春巻き	果物	レモン和え
	ごはん	
エビと卵の炒め		

合計	
エネルギー	581kcal
たんぱく質	24.8g
塩分	2.1g
※味噌汁を除く	

《分量目安》

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g
塩	6g	18g	240g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g
ケチャップ	5g	15g	200g
マヨネーズ	4g	12g	190g

