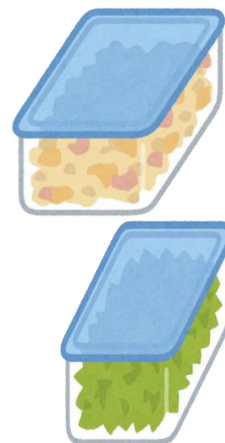


朝たんにもぴったり！

おすすめ作り置きおかず



🌸 野菜たっぷりジャージャー麺

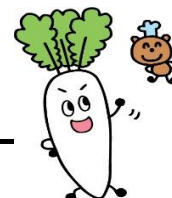
材 料	4人分	作 り 方
焼きそば麺 ごま油 【肉みそあん】 豚ひき肉 なす にんじん 長ねぎの上の部分 にんにく ごま油 ★水 ★赤みそ ★酒 ★しょうゆ ★砂糖 片栗粉 水 長ねぎの下の部分 ラー油	3玉 大さじ1 200g 1本 1/2本 10cm分 1かけ 小さじ2 200cc 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1弱 小さじ1.5 小さじ2 10cm分 お好みで	①にんにくはみじん切りにする。にんじん・長ねぎの上部分はみじん切りにする。なすはヘタを取り、粗みじん切りにする。長ねぎの下部分は白髪ねぎ（細切りにして、水にさらす）にする。 ②ボウルに★の材料を入れ、よく混ぜ合わせる ③フライパンにごま油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。 ④③ににんじん・長ねぎ（上部分）を入れ、長ねぎがしんなりしたらなすを加え、全体に油がなじむまで炒める。 ⑤④に②の調味料を流し入れ、5分ほど中弱火で煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥焼きそば麺は袋のまま包丁で半分に切り、電子レンジで1分加熱する。フライパンにごま油を中火で熱し、焼きそば麺を入れ、薄く焼き色がつくまで炒める。 ⑦器に麺を盛り、肉みそあんをかけ、白髪ねぎを乗せる。お好みでラー油をかける。 【アレンジ例】 ・うどんやそうめんにも ・おにぎりの具に ・食パンにのせチーズをかけてトースト ・レタスに包む ・オムレツの具に

エネルギー 394kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.3g 塩分 1.8g

🌸 切干大根のごま酢あえ

材 料	4人分	作 り 方
切干大根	24 g	①切干大根は水につけて戻し、ざく切りにする。
きゅうり	1/2本	②きゅうりは4cm長さのせん切りにする。
にんじん	1/4本	にんじんは4cm長さの細いせん切りにする。
★ツナ缶（汁ごと）	50 g	③鍋に湯を沸騰させ、にんじんと切干大根と一緒に
★濃口しょうゆ	大さじ1	に入れてさっとゆで、ざるに上げて流水で冷まし、
★酢	大さじ1.5	水気をしっかり絞る。
★砂糖	大さじ1	④ボウルに★の材料を合わせ、すべて
★すりごま	大さじ2	の材料を混ぜ合わせる。

エネルギー 62kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 1.3 g 塩分 0.8 g



🌸 トマトとオクラの中華スープ

材 料	4人分	作 り 方
トマト	1 個	①トマトは縦に八つ割りにし、横半分に切る。
オクラ	4 本	オクラは軸とガクを取り除き、板ずりして
卵	1 個	うぶ毛を取り、斜め4等分に切る。
水	500cc	②鍋に水と鶏がらスープの素を入れて沸騰させ、
鶏がらスープの素	大さじ1	トマトとオクラを入れて3分くらい煮て、
濃口しょうゆ	小さじ1	溶き卵を少しずつ注ぎ入れて軽くかきまぜ、
ごま油	小さじ1	しょうゆとごま油で味を調える。

エネルギー 39kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 2.1 g 塩分 1.2 g



🌸 豆花(トウファ)

材 料	4人分	作 り 方
無調整豆乳	300cc	①水に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
きび砂糖	大さじ1.5	②クコの実の水に30分くらいつけておく。
粉ゼラチン	5 g	③鍋に豆乳100ccときび砂糖を入れて火にかけ、
水	大さじ1.5	フツフツしたら火からおろし、①を加えて
クコの実	4 粒	溶かし、残りの豆乳を加えてさらに混ぜる。
【しょうがシロップ】		④人数分の器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
しょうが	20 g	⑤しょうがは皮ごとスライス（輪切り）にする。
水	120cc	小鍋にしょうが、水を入れて沸騰させ、きび
きび砂糖	大さじ3	砂糖を入れて弱火で10分くらい煮る。
		⑥④に⑤のシロップをかけ、クコの実を飾る。

エネルギー 79 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 2.1 g 塩分 0 g

【一食当たりの栄養量】

エネルギー 574kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.8 g 塩分 3.8 g