

～大根のひきにくあんかけ～



〈つくり方〉

1. 大根を半月切りにし、下茹でをしてざるにあげておく
2. なべに 1 の大根と水 1/2 カップを入れ、沸騰したらめんつゆを加えて落し蓋をして、煮汁がおおさじ 2 杯程度になるまで煮る
3. 2 のだいこんを取り出し器に盛りつける
4. 残った煮汁に A を加え、中火にかけて混ぜながら煮る
5. ひき肉に火が通ったら水に溶いておいた片栗粉を加えて、とろみがついたら大根の上にかけて、ねぎを添えて完成

(1 人分)

〈材料〉

だいこん ······ 100g
水 ······ 1/2 カップ
めんつゆ(3 倍濃縮) ··· 小さじ 1 と 1/2
ひき肉 ······ 25g
A 酒 ······ 小さじ 2
みりん ······ 小さじ 1
みそ ······ 小さじ 1/2
片栗粉 ······ 小さじ 1/2
(倍量の水でとく)
ねぎ ······ お好みで

1 人分 108kcal

タンパク質

6.8g

脂質

2.5g

炭水化物

11.1g

食塩

1.7g

～なすそうめん～



〈つくり方〉

1. なすはへたをとて斜めに軽く切り込みを入れる。油揚げは三角に切っておく
2. フライパンにごま油をひき、なすの皮を下にして中火で3分、ひっくり返してふたをして3分熱する
3. 2にAを加え具材に味がしみるまで煮る
4. そうめんをゆでたら冷水でゆすぎ水気を切って盛りつける
5. 3の具材とつゆを4に盛り付けて完成

(1人分)

〈材料〉

なす	1本
油揚げ	30g
白だし	おおさじ1(8倍濃縮)
水	150ml
A 唐辛子	1/3本
ごま油	小さじ1
そうめん	100g

1人分 495kcal



～チキンささみのたべやすいアレンジ～



そのままでも！



〈つくり方〉

1. 食べやすい大きさに切ったささみに片栗粉をまぶす
 2. たっぷりのお湯を沸かし、ささみを入れて表面が透き通ったらすぐに氷水にとり、水気を切って器に盛る
- ☆ドレッシングをかけたりサラダに混ぜたりして完成☆



サラダにも！



簡単に作れて冷やして食べられるのでおすすめです！

ささみはたんぱく質が豊富に含まれています。

おかゆに入れたりして少しづつ食事がとれるといいですね。

無理せず試してみてくださいね♪