

～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. なすはへたをとっ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
 唐辛子・・・1/3本
 ごま油・・・小さじ1
 そうめん・・・100g

A

1人分 495kcal

タンパク質

15.7g

脂質

14.0g

炭水化物

72.7g

食塩

4.7g

～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☆



タンパク質

10.7g

脂質

0.3g

食塩

0.5g

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ず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♪