

平成25年度 勉強会


豆腐がメインのヘルシーメニュー



献立名	材料	分量（4人分）	作り方
①ご飯	米	1. 5カップ (240g)	ごはん1人120g エネルギー202kcal
②うじら豆腐のオープン焼き	豚ひき肉 もめん豆腐 グリーンピース 人参 きくらげ だし汁 卵 長いも 塩 しょう油	80g 320g 20g 60g 4g 適量 1/3個 40g 適量 大さじ1/2	<ol style="list-style-type: none"> きくらげは戻してみじん切りにする。人参もみじん切りにし、きくらげと汁気がなくなるまでだし汁で煮る。 もめん豆腐は、しっかり水切りをし、（600Wのレンジで2分加熱）すりつぶしておく。 グリーンピースはゆでておく。 ボウルに長いものすりおろしと①②③すべての材料を混ぜて形を整える。 天板にクッキングシートをひき230度のオーブンで約10分焼く。（オーブンによって異なる）

枝豆でもOK.

沖縄伝統の「がんもどき」のこと。うずらの卵に似ているので「うじら豆腐」と呼ばれています。ヘルシーにオープン焼きにしました。

献立名	材料	分量（4人分）	作り方
③ひじきのごま和え ごまダシ 合わせておく	ひじき 人参 油揚げ ささみ いんげん 白すりごま だし汁 さとう しょう油	16g 60g 20g 60g 20g 大さじ4（36g） 大2小2（40g） 大1小1（16g） 大さじ2（36g）	① ひじきは戻して、長ければ食べやすい大きさに切る。 ② 人参、いんげん、油ぬきをした油揚げは、ひじきの長さに合わせて干切りにする。 ③ ささみは、ゆでて裂いておく。 ④ 全部の材料①②③をごまダシで和える。
④アーサ汁	アーサ（乾） オクラ かまぼこ 塩 しょう油 だし汁 （かつお節）	6g 20g 40g 小さじ1/2 大さじ1/2 800ml	① アーサは水で戻して、きれいに洗って水けを切る。 ② オクラはゆでて小口切り。 ③ かまぼこは干切りにする。 ④ だし汁を煮立てアーサを入れ塩、しょうゆで味をととのえる。
⑤季節の果物	パイナップル	320g	① パイナップルは食べやすい大きさに切る。 

ひとりあたりの栄養価

献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
1 ご飯	202	3.0	0.4	4	0.0	0.4
2 うじら豆腐のオープン焼き	156	12.4	9.4	108	0.6	1.3
3 ひじきのごま和え	122	7.7	6.7	189	1.4	0
4 アーサ汁	14	1.6	0.1	22	1.2	1.0
5 パイナップル	41	0.5	0.1	8	0.0	1.2
合計	535	25.2	16.7	331	3.2	3.9