

総エネルギー:カロリー 646 Kcal  
総塩分:1.98g



もちむぎごはん(もちむぎ1割) 130g

エネルギー:214カロリー／塩分:0.00g

きのこソースハンバーグ(4人分)

合挽き肉	120g	ベーコン	20g
無塩バター	4g	玉ねぎ	40g
● 玉ねぎ	60g	しめじ	10g
● 溶き卵	20g	えのきたけ	10g
● パン粉	20g	しいたけ	10g
● 牛乳	大さじ1・1/3	エリンギ	10g
● トマトピューレ	小さじ2	無塩バター	4g
サラダ油	少々	△ 赤ワイン	小さじ2
		△ ③のゆで汁	小さじ2
にんじん	20g	△ トマトケチャップ	大さじ1・1/3
顆粒スープの素	小さじ1/4(0.72g)		
ブロッコリー	4房		

ベーコンなどの加工品は  
さっと茹でて脱塩!

- の玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにバター4gを熱し、軽く色づくまで炒め、冷ます。
- ベーコンは7mm幅に切り、さっとゆでてザルに上げ、たっぷりの水につけて10分程おく。  
玉ねぎは3mm幅の細切り、しめじは小房に分ける。  
えのきたけは2cm長さに、しいたけは3mm幅の薄切りにする。  
エリンギは7mm厚さの短冊切りにする。
- にんじんは7mm厚さの輪切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水にとり、水気をきる。  
小鍋ににんじんとひたひたの水、顆粒スープの素を入れて煮立て、落とし蓋をして弱火で5分程煮る。火からおろし、味を含ませる。粗熱が取れたらブロッコリーも加え味を含ませる。
- ボウルに合挽き肉と●を入れてよく練り混ぜ、4等分して成形する。フライパンにサラダ油を熱して並べ入れ、両面をこんがり焼く。
- 小鍋にバター4gを熱し、②の玉ねぎ、ベーコンを炒める。きのこ、△を加えひと煮立ちさせ、軽く煮込む。
- 器にハンバーグを盛り、きのこソースをかけ、付け合わせの野菜を添える。

エネルギー:152カロリー／塩分:0.34g

筑前煮(4人分)

鶏もも肉	80g	● 砂糖	大さじ1/2(4.8g)
大根	80g	● 酒	小さじ1
れんこん	40g	● 薄口しょうゆ	小さじ2/3
にんじん	40g	● しょうゆ	小さじ2/3
こんにゃく	40g	● だし汁	145cc
サラダ油	少々		

煮物の具材は大きさ・形を  
そろえることで、少ない調味料  
でもしっかり味がからみます!

- 鶏肉は10g大に切り、熱湯をまわしかけて水気をきる。  
大根、にんじん、れんこんは乱切りにし、ゆでて水気をきる。

こんにゃくは小さめのひと口大に手でちぎり、さっとゆでて水にとり、水気をきる。

2. 小鍋にサラダ油を熱し、こんにゃく、れんこんを炒める。油がまわったら大根、にんじんを加えて炒め合わせ、●を加えてひと煮立ちさせる(煮汁がひたひたにならなければだし汁を適量足す)。落とし蓋をして弱火で5分程煮る。
3. 鶏肉を加えて全体を混ぜ、さらに10分ほど煮、火からおろして味を含ませる。鍋をゆすって全体に煮汁をからめ、器に盛りつける。

エネルギー:73カロリー／塩分:0.44g

## 白菜のゆずみそ和え(4人分)

白菜	160g	● 砂糖	小さじ2	塩分の少ない白みそを 合わせることで減塩!
しめじ	60g	● 白みそ	小さじ2	
青ねぎ	40g	● みそ	小さじ2/3(3.6g)	
油揚げ	2/3枚	● 水	6ml	
		ゆずのしぼり汁	4ml	

1. 白菜は3cm角に切り、ゆでて水気をきる。しめじは小房に分け、青ネギは3cm長さに、油揚げは5mm幅の短冊切りにし、それぞれゆでて水にとり、しっかりと水気をきる。
2. 小鍋に●を合わせ、中火でつやが出るまで混ぜながら加熱し、粗熱をとる。
3. ボウルに①を合わせ、②で和える。ゆずのしぼり汁を加えて混ぜる。

エネルギー:46カロリー／塩分:0.26g

## 豆腐と油揚げのみぞれ汁(4人分)

絹ごし豆腐	200g	● 塩	少々(1.6g)
油揚げ	1/2枚	● 薄口しょうゆ	小さじ2
大根おろし	120g	片栗粉	小さじ2
● 水	500cc	水	小さじ2
● かつお	5g	みつば	適量

1. 絹ごし豆腐は1cm角に切る。油揚げは熱湯をまわしかけ、細切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて強火にかけ、煮立ったら●の調味料、油揚げを加える。再び煮立ったら菜箸で混ぜながら水溶き片栗粉を加える。
3. ところみがついたら、絹ごし豆腐、大根おろしを加える。煮立つ直前にみつばを加えて器に注ぐ。

エネルギー:68カロリー／塩分:0.88g

## いちごソース(約4個分)

いちごジャム	80g	● いちごジャム	大さじ2
無糖ヨーグルト	100g	● 水	小さじ2弱
牛乳	100g	● レモン汁	数滴
粉ゼラチン	5g(1本)		

1. ジャム、ヨーグルト、牛乳をミキサーに入れて混ぜる。
2. 粉ゼラチンをお湯30ccでよく溶かし、①に入れて混ぜる。
3. ②を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. ●を混ぜ合わせいちごソースを作る。
5. ③にいちごソースをかける。

エネルギー:93カロリー／塩分:0.06g

不足しがちなカルシウムを  
補う簡単クリスマスおやつ♡