

## しいたけのチーズイン肉詰め

食塩 0.8

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
合挽肉	40		1.0			
玉ねぎ	15				○	
れんこん	15	0.1				
塩	0.2					
こしょう	0.05					
スライスチーズ	10		0.5			
しいたけ	50				○	
油	5			0.5		
酒	4					
薄口醤油	5					
砂糖	3					0.1
青ねぎ	5				○	
大葉	10				○	
合計		0.1	1.5	0.5	0.2	0.1

- ①玉ねぎとれんこんはみじん切りにします。
- ②合挽肉と①を混ぜ合わせ塩こしょうで味付けをします。
- ③しいたけは石づきを取って傘に十字に切れ目を入れます。
- ④③の傘の裏側にチーズを入れ、その上に②のタネを詰め込みます。
- ⑤フライパンに油を熱し、④をタネの面から焼きます。
- ⑥両面焼き目が付いたら、調味料を加えます。
- ⑦皿に大葉を敷き、その上に⑥を盛り付けます。
- ⑧小口切りにしたねぎを振りかけます。

ご飯を5g減らしましょう。

## エビときくらげとふんわり卵の中華炒め

食塩 0.9g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
エビ	100		1.0			
塩	0.2					
酒	4					
きくらげ(乾)	5				○	
長ネギ	20				○	
にんにく	2				○	
油	5			0.5		
卵	25		0.5			
オイスターソース	4					0.1
鶏がらスープの素	0.5					
酒	3					
水	3					
片栗粉	1	○				
こしょう	0.05					
合計		○	1.5	0.5	0.2	0.1

- ①エビは殻を剥いて背ワタを取り除いておき、塩と酒を振って置いておきます。
- ②きくらげは水で戻しておいて食べやすい大きさに切ります。
- ③長ねぎは3cmの斜め切りにします。
- ④鍋に分量の半分の油とみじん切りにしたにんにくを熱し、①～③を炒めます。火が通ったら具材を取り出します。
- ⑤残りの油を熱し、溶き卵を加え大きく混ぜ半熟の手前で火を止めます。
- ⑥④の取り出した具材を加えて混ぜ合わせておいた調味料を加えさっと炒めます。

## 野菜たっぷり！コンソメスープ

食塩 1.0g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
なす	20				○	
トマト	20				○	
玉ねぎ	10				○	
人参	5				○	
油	0.5			○		
水	120					
コンソメ	2					
塩	0.2					
こしょう	0.01					
合計				○	0.2	

- ①トマトは湯剥きしてさいの目に切ります。他の具材もさいの目に切っておきます。
- ②鍋に油を熱し、①を炒めます。
- ③火が通ったら水を加え煮込みます。
- ④コンソメと塩こしょうで味を調えます。

## じゃがいもとこんにゃくのおかか煮

食塩 0.7g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
新じゃがいも	40	0.3				
こんにゃく	40				○	
まいたけ	20				○	
だし汁	50					
醤油	5					
みりん	2					○
かつお節	2					
合計		0.3			0.2	○

- ①じゃがいもは皮を剥き食べやすい大きさに切り、電子レンジで8分程加熱しておきます。
- ②こんにゃくは食べやすい大きさに切り茹でておき、まいたけは石づきをとってほぐしておきます。
- ③鍋に調味料を沸かし、①と②を加え煮込みます。
- ④煮詰まったらかつお節を加えて混ぜ合わせます。

ご飯を15g減らしましょう。

## ひじきの和風サラダ

食塩 0.5g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
ひじき(乾)	4				0.1	
きゅうり	30				○	
新玉ねぎ	20				○	
コーン(缶詰)	10	0.1				
ツナ	10		0.3			
酢	8					
砂糖	2					0.1
薄口醤油	1					
塩	0.2					
ごま油	3			0.3		
合計		0.1	0.3	0.3	0.3	0.1

- ①ひじきは水に漬けて戻しておき、サッと茹でておきます。
- ②きゅうりは輪切りにして分量の半分の塩でもんでおきます。玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておきます。
- ③①と②とコーンとツナを混ぜ合わせ、合わせておいた

## 切り干し大根の胡麻和え

食塩 0.6g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
切り干し大根(乾)	10				0.1	
ほうれん草	40				0.1	
人参	5				○	
ロースハム	12		0.3			
薄口醤油	4					
みりん	2					○
だし汁	30					
ごま	4.5			0.3		
合計			0.3	0.3	0.3	○

- ①切り干し大根は戻しておき、食べやすい長さに切ります。
- ②ほうれん草はサッと茹でて食べやすい大きさに切ります。人参も細切りにしてサッと茹でておきます。ハムも細長く切っておきます。
- ③調味料を合わせ、①②と和えます。
- ④最後にごまを加えます。


調味料であえます。

ご飯を5g減らしましょう。



ゴールドキウイ・オレンジ 0.5単位

バナナ・りんご 0.5単位

 日本赤十字社 松江赤十字病院



今回のテーマは『乾物を使って野菜不足を解消しましょう』でした。

野菜の一日の摂取目標量は350gですが、これを達成するのはなかなか大変ではないでしょうか？

そんなときにオススメしたいのが乾物です。

乾物には次のようなメリットがあります。

- ①日持ちがする
- ②価格が安定している
- ③栄養価が高い

今回も乾物を様々なところに使っておりとてもボリュームがあり食べ応えがある献立にしてみました。

(今回はひじき、切り干し大根、きくらげを使用しました。)