

冬の献立 ①



- ・しょうがごはん
- ・大根と鶏肉の
ボン酢煮込み
- ・小松菜とれんこんの
胡麻和え
- ・にんじんと麩と
わかめのみそ汁

主食

しょうがごはん

エネルギー 295 ㎐カロリー
塩 分 0.9 グラム

材料（2人分）

米	1 合
だし昆布	5 cm角 1 枚
しょうが	10g
油揚げ	1/2 枚
★酒	大さじ 1
薄口醤油	小さじ 1
塩	小さじ 1/10

作り方

- ① 米を洗って普通に水加減し、だし昆布を入れる。
- ② しょうがは 2cm くらいの長さ、マッチ棒くらいの太さに切る。
- ③ 油揚げは千切りにする。
- ④ ①に★を加えて②、③を入れて炊く。

しょうがの香りでうす味でもおいしくいただけます。



大根と鶏肉のポン酢煮込み

エネルギー 276 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 0.8 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

大根	90g
鶏肉	160g
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1
ポン酢	20 cc
水	100 cc
かいわれ	1/10パック（4g）

作り方

- ① 大根は7mm幅のいちょう切り。
- ② 鶏肉は一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①②を両面に焼き目がつくまで焼く。
- ④ 鍋にポン酢と水を入れ、煮汁が1/3になるまで煮る。（焦げないように底からしっかり混ぜる。）
- ⑤ ④を皿に盛りつけ、洗って根元を切ったかいわれを乗せる。

しょうゆの代わりにポン酢を使って減塩に。さっぱりといただけます。



小松菜とれんこんの胡麻和え

エネルギー 58 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 0.2 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

れんこん	60g
小松菜	1/4 束
★ すりごま	大さじ1 弱
★ 薄口醤油	小さじ1/2
★ 砂糖	小さじ1 強

作り方

- ① れんこんは2～3mm幅のいちょう切りにし、さっとゆでて少し透き通ったら、ザルにあげる。
- ② 小松菜はゆでてザルにあげ、冷水につけた後、水気をきり、3cmの長さに切る。
- ③ ★を混ぜ合わせ、①と②と和える。

ごまの香り、れんこんの食感を楽しめます。

<食品目安量> 小松菜 1 束 200 g
れんこん 1 節 300g



にんじんと麩とわかめのみそ汁

エネルギー 26 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 1.0 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

にんじん	20g
カットわかめ	ふたつまみ
だし汁	300 cc
麩	4 個
みそ	小さじ2
七味唐辛子	適量

作り方

- ① にんじんは短冊切り、わかめは水でもどす。
- ② だし汁をあたため、①と麩を入れる。
- ③ ②にみそを溶き入れ、食べるときにお好みで七味をふる。

だしの香り、七味は味のアクセントに。