

● ヘルシーあんかけ小松菜つくね定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：566kcal
たんぱく質：23.0g
脂 質：19.2g
炭水化物：82.5g
塩 分：2.3g

1人分の野菜

144g



主食 ごはん 1人分 150g

主菜 あんかけ小松菜つくね 

1人分の塩分 **1.1g**

材料 (2人分)		下準備
小松菜	1/2束(100g)	みじん切りにし、水気を切る
木綿豆腐	1/4丁(100g)	
鶏ひき肉	100g	電子レンジ(600W)で2分程度加熱し、水気を切る
卵	1個	
片栗粉	大さじ1	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
油	小さじ1	
だし汁	大さじ4	A
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	B
ミニトマト	4個(40g)	
サラダ菜	2枚(10g)	

● 作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ、小判型に丸める。
- ② フライパンに油を熱して①を焼く。
- ③ 鍋にBを入れ煮立て、一旦火を止める。片栗粉を同量の水で溶いて入れ、再び加熱してとろみをつける。
- ④ ②を盛り付け、③をかける。ミニトマト、サラダ菜を添える。



《小松菜を細かくみじん切りにするコツ》



ふわふわのつくねに野菜をたっぷり入れました。小松菜と豆腐の水気をしっかり切るのがポイント。小松菜を刻んで入れているので食べやすく、野菜が苦手なお子様でもおいしく食べられます。

ステップ3

朝にすぐ作れる！

作るときに減塩③

1人分の塩分 1.1g

副菜

切り干し大根のみそ汁



材料 (2人分)		下準備
だし汁	1.5カップ	
にんじん	10g	2cm幅のせん切りにする
切り干し大根	4g	洗って2cm幅に切る
乾燥わかめ	2g	
こねぎ	4g	
みそ	小さじ2	

●作り方

- ① 鍋にだし汁を入れ切り干し大根を入れる。
- ② にんじんを加えて火にかける。
- ③ 切り干し大根、にんじんに火が通ったら乾燥わかめを入れ、みそを溶き入れる。
- ④ 器に盛りつけ、こねぎを散らす。



切り干し大根は水で戻さず、だし汁に入れてそのまま使います。
切り干し大根といえば煮物のイメージですが、手軽に食べられる方法として味噌汁もおススメ。



☆だし汁を簡単に作る方法☆

昆布、いりこ、かつお節を水に入れて、冷蔵庫で半日おくだけ。
みそ汁や煮物にも使えて便利！

ステップ3

朝にすぐ作れる！

作るときに減塩⑤

1人分の塩分 0.1g

副菜

かぼちゃのヨーグルトソース



材料 (2人分)		下準備
かぼちゃ	1/12個(120g)	1cm幅の短冊に切る A
マヨネーズ	大さじ1(12g)	
ヨーグルト	大さじ1/2(8g)	

●作り方

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
- ② ①を器に盛りつけ、Aをかける。



電子レンジで加熱したかぼちゃにソースをかけるだけ。
マヨネーズにヨーグルトを加えたさっぱりとしたソースです。
ヨーグルトは水分が少ないものを選ぶとよりおいしい。

