

# ヘルシー弁当 11月分



## 献立名

- 中華炊き込みご飯
- 魚介と野菜のあんかけ
- シュウマイ
- 蓮根とエノキの甘酢マリネ
- 春雨炒め
- 大根餅
- 杏仁豆腐（ジャスミンシロップ付き）

（1人分栄養量目安）

エネルギー	*** kcal
たんぱく質	*** g
脂質	*** g
塩分相当量	*** g

### 1. 中華炊き込みご飯

材料 4人分	米(うるち米)	… 200g	かき油	… 5g
	もち米	… 100g	中華だし	… 5g
	ごま油	… 5g		

- 作り方**
- ①米、もち米を洗い、ザルにあげておく。
  - ②炊飯器に材料を全て入れ、少なめの水加減にして炊く。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
250kcal	4.2g	1.9g	0.2g

### 作り方

- ①玉葱は粗みじんまたはフードカッター（細かくしすぎない）にかけておく。
- ②ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、粘りが出てきたら玉葱、ごま油、片栗粉を入れて混ぜる。
- ③皮に②の具をのせ、ひだを取るようにして形作る。片栗粉をつけた指で上を軽く押さえる。
- ④蒸し器にオープンシート（又は直接油を塗る）を敷いて火にかけ、蒸気が上がったなら③のシュウマイを間隔をあけて並べ入れ、6～7分蒸したら途中打ち水をし、さらに6～7分ほど蒸す。

栄養量目安（1個あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
60kcal	2.8g	2.5g	0.1g

### 2. 魚介と野菜のかにあんかけ

材料 1人分	海老	… 1パック	塩	… 適量
	イカ	… 1パック	薄口しょうゆ	… 適量
	かに缶	… 1缶	油	… 適量
	ニンニク	… 1かけ	ごま油	… 適量
	生姜	… 1かけ	お酒	… 適量
	季節の野菜数種	… 適量		

### 作り方

- ①海老、イカは適当な大きさに切る。野菜も火の入りを考えて適当な大きさに切る。
- ②フライパンにニンニク、生姜のみじん切り、油を入れて火にかけ、熱くなったらイカを入れる。
- ③野菜の火が入りにくい順に入れて炒め、海老も加えて炒める。
- ④全体に油がまわったら、具がひたひたになるように水を加え、さっと煮る。
- ⑤片栗粉を水、またはお酒で溶き、ダマにならないように4をあんかけにする。
- ⑥かに缶を加え、塩、薄口しょうゆで味を調える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
* kcal	* g	* g	* g

### 3. シュウマイ

材料 12個分	玉葱	… 150g	ごま油	… 小さじ1
	豚ひき肉	… 150g	片栗粉	… 大さじ3程度
	生姜のみじん切り	… 大さじ1	シュウマイの皮	
	塩こしょう	… 少々	片栗粉(打ち粉用)	

### 4. 蓮根とえのきの甘酢マリネ

材料 1人分	えのき石つき(おゆ)	… 2パック	酢	… 180cc
	れんこん(スライス)	… 150g	砂糖	… 85g
	油	… 5g	塩	… 22g
	ごま油	… 5g		

\*A：しょうゆ=6：1 → 29g：5g弱…B

### 作り方

- ①野菜はカットして油をひいたフライパンに入れ、火にかける。
  - ②水分が出て火が通ったら、合わせておいたBをまわしかけ、水分がなくなるまで煮詰める。1日置くとなじんで美味しい。
- ※セロリとえのきやきのこたくさんでも合います

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
* kcal	* g	* g	* g

### 5. 春雨炒め

材料 20人分	春雨	… 1袋	きくらげ	… 2～3枚
	豚ミンチ	… 100g	葱	… 1/5束
	人参	… 1/3本	油	… 適量
	生姜	30g	ごま油	… 適量
			ヌクナム	… 適量

作り方

- ①春雨は十分なお湯でゆで、水気を切っておく。長ければ切る。
- ②フライパンに油を敷き、豚ミンチを炒める。
- ③お肉に火が通ったらせん切りにした人参、生姜、きくらげを入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったら春雨を加え炒め、ヌクナムで調味する。
- ⑤千切りにした葱を加え、火を切る。

栄養量目安(1人分あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
29kcal	0.6g	1.2g	0.2g

## 6. 大根餅

材料 /20 個分	白玉粉	… 150g	ごま油	… 適量
	大根	… 6cmくらい	ヌクナム	… 適量
	干し海老	… 10g		
	きくらげ	… 10g		

作り方

- ①大根は薄く輪切りにして、さらに端から千切りにする。干し海老、きくらげもぬるま湯で戻して、適当な大きさに切る。
- ②1をフライパンでしんなりするまで炒めて、冷ましておく。
- ③白玉粉に水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの硬さにする。。
- ④②に③を合わせて混ぜ、フライパンにごま油をひいて両面にうっすらと焦げ目が付くように焼き、更にヌクナムをたらして両面を焼く。

栄養量目安(2個あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
69kcal	2.1g	0.6g	0.1g

## 7. 杏仁豆腐 (ジャスミンシロップ付き)

材料 /10 個分	杏仁霜	… 30g	ゼラチン	… 11g
	グラニュー糖	… 75g	シロップ又はフルーツ	
	水	… 200cc		
	牛乳	… 400cc		
	生クリーム	… 200cc		

\*ジャスミンシロップ

材料	ジャスミン茶	… 200cc
	グラニュー糖	… 15g

\*材料を入れて半量くらいになるまで煮詰める

作り方

- ①杏仁霜はふるい、グラニュー糖と合わせ、牛乳と水を加え、良く混ぜる。
- ②1を鍋に入れて火にかけ、とろみがつくまで絶えず混ぜる。
- ③②のとろみがついたら(沸騰後、弱火で1分加熱)、火からおろし、生クリームを合わせ、ふやかしたゼラチンを入れ、よく溶かす。
- ④冷水で冷やし、とろみがついてきたら型に流し、冷蔵庫で固める。

\*シロップをかけたたりフルーツと合わせたり、お好みで

栄養量目安(1個あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
75kcal	1.3g	5.3g	0g