

# おいしく食べて 生活習慣病予防

野菜たっぷり！スープが主役の冬メニュー



主食	ごはん	
材料	1人分	2人分
ごはん	150g	300g

主菜・副菜		ふわふわ鶏団子の 塩ちゃんこスープ	
材料		1人分	2人分
スープ	出汁用昆布	2g	4g (10cm角程度)
	水	150cc	300cc
	酒	8g	大さじ1
	おろしにんにく	1g	小さじ1/2
	おろししょうが	2g	小さじ1
	鶏ガラスープ(顆粒)	2.5g	小さじ2
鶏団子	鶏ひき肉	50g	100g
	絹ごし豆腐	25g	50g
	片栗粉	3g	小さじ2
	おろししょうが	少々	小さじ1/2
	塩	0.5g	ひとつまみ(1g)
具材	白菜	60g	120g
	えのき	15g	30g
	水菜	15g	30g
	油揚げ	10g	すし揚げ1枚
	春雨(乾)	5g	10g
	絹ごし豆腐	50g	100g
もみじおろし	大根	50g	100g
	一味唐辛子	適量	適量

## 【作り方】

- ① 分量の水に昆布を浸しておく（30分以上）にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ② 鶏肉団子の材料を混ぜる。  
団子用の分量の豆腐をペーパーで包んで軽く水気を切っておく（具材用の豆腐は別にしておく）。ボウルに鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、①のおろししょうが、塩を入れて豆腐をつぶしながら混ぜる。
- ③ 具材を準備する。  
白菜は食べやすい大きさにざく切り、えのきは石づきを除いてほぐす。水菜は5cm程度の長さに切る。油揚げは、太めの短冊切りする。豆腐は食べやすい大きさに切る。春雨は袋の表示時間でゆでておく。
- ④ ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。酒、おろしにんにく、おろししょうが、鶏ガラ（顆粒）を入れ、沸騰している中に②の鶏団子を、ほどよい大きさにスプーンで丸めながら入れる。（型くずれするので、しばらく触らない。）
- ⑤ 団子の表面が固まったら、白菜、えのき、油揚げを入れて煮る。
- ⑥ 白菜が柔らかくなったら、豆腐、春雨を加え、さらにひと煮立ちしたら、仕上げに水菜を入れて火を止める。
- ⑦ 大根は皮をむき、おろす。ほど良く水分を切って、お好みで一味唐辛子を加える。
- ⑧ スープを器に盛って、別皿で⑦の大根おろしを添える。

副菜	小松菜と人参のピーナッツ和え	
材料	1人分	2人分
小松菜	50g	100g
人参	15g	30g
ピーナッツバター	5g	10g
砂糖	0.75g	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	1.5g	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① 小松菜は熱湯でゆでて、冷水にとる。水気をよく絞って3cmの長さに切る。
- ② 人参は3cm長さの細切りにし、熱湯でさっとゆでて、ザルにとり水気を切る。
- ③ ピーナッツバターをレンジで10秒ほど加熱して柔らかくする。
- ④ ボウルにピーナッツバター、砂糖、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせてから、①と②を入れて和える。

デザート	りんごとさつまいもの餃子パイ	
材料	1人分	作りやすい量(4人分)
りんご	20g	1/3個
砂糖	3g	小さじ4
レモン汁	少々	小さじ1/2
さつまいも	25g	100g
餃子の皮	2枚	8枚
バターorマーガリン	3g	大さじ1
シナモン	お好みで	お好みで

### 【作り方】

- ① りんごは芯と皮を除いて、薄いいちょう切りにする。耐熱皿にりんご、砂糖、レモン汁を入れて軽く混ぜ、ふんわりとラップをして600wで2分程加熱する。
- ② さつまいもは皮をむいて、輪切りにし、いったん水にさらしてアクをぬく。
- ③ 鍋にさつまいもと水を入れて火にかけ煮る。（弱めにじわじわと火を入れると甘さが増す）柔らかくなったら、熱いうちにつぶす。
- ④ ①のりんごと③のさつまいもを混ぜあわせ、1人分が2個になるように、分けておく。
- ⑤ 餃子の皮の中心に④をおき、包む。
- ⑥ フライパンでバターを溶かし、餃子パイを両面がこんがりするまで焼く。（弱火～中火で焦げすぎないように気を付ける）
- ⑦ シナモンはお好みで。



包み方は自由です  
半分に折って、フォークを  
フチに押し付けて  
模様をつけてもいいよ



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ごはん	234	3.0	0.3	51.9	2.3	0.0
ふわふわ鶏団子の塩ちゃんこスープ	239	15.3	11.1	10.3	3.6	2.3
小松菜と人参のピーナッツ和え	46	1.8	2.5	2.7	1.8	0.3
りんごとさつまいもの餃子パイ	118	1.0	4.6	16.9	1.0	0.1
合計	637	21.1	18.5	81.8	8.7	2.7