

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 |
| | 酒 | 8g |
| | おろしにんにく | 1g |
| | おろししょうが | 2g |
| 鶏団子 | 鶏ガラスープ(顆粒) | 2.5g |
| | 鶏ひき肉 | 50g |
| | 絹ごし豆腐 | 25g |
| | 片栗粉 | 3g |
| | おろししょうが | 少々 |
| 具材 | 塩 | 0.5g |
| | 白菜 | 60g |
| | えのき | 15g |
| | 水菜 | 15g |
| | 油揚げ | 10g |
| | 春雨(乾) | 5g |
| もみじおろし | 絹ごし豆腐 | 50g |
| | 大根 | 50g |
| | 一味唐辛子 | 適量 |

【作り方】

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。）
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



| 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 | 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 |