

Lunch Menu

Menu

- ・ 麦ご飯
- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ 袋で作る簡単蒸し野菜
- ・ 生姜のトロトロスープ
- ・ ジャガ芋のチヂミ



主菜にも野菜を！！
付け合わせで盛り付けを美しく！！

豆腐ハンバーグ (4人分)

鶏ひき肉	200g	油	大さじ1
木綿豆腐	200g	ピーマン	4個
塩	1g	大根	200g
こしょう	少々	醤油	大さじ1
エノキ茸	100g	酢	大さじ1
ひじき	5g	一味唐辛子	適宜
パン粉	大さじ2		

【作り方】

- ①豆腐をペーパータオルに包んでレンジにかけ、水気を絞る。鶏ひき肉と塩を加えて良く練る。
- ②エノキ茸は細かく切って、500Wで2分加熱する。ひじきは戻してサッと湯に通す。
- ③①と②とパン粉をよく混ぜて、小判型に整える。
- ④油大さじ1/2をフライパンに熱し、ハンバーグを焼く。
- ⑤ピーマンを縦4つに切る。ハンバーグを焼いているそばで、残りの油大さじ1/2を加えピーマンを炒める。
- ⑥ハンバーグに大根おろしをのせ、酢醤油と一味唐辛子をつける。

袋で作る簡単蒸し野菜 (4人分)

キャベツ	130g	塩	1.5g
ブロッコリー	100g	黒粒こしょう	少々
小松菜	50g	ビニール袋	
にんじん	20g	(電子レンジOKの)	
ツナ缶	40g	ものを選ぶ)	

野菜もう一品を心がけましょ
う！そんな時の簡単な一品

【材料】

- ①キャベツは3cm角切り。芯は薄く切る。ブロッコリーは小房に切り、軸は薄く切る。小松菜は2cmの長さに切る。人参は、薄いいちょう切りにする。
- ②①を袋に入れ、ツナと塩を入れよく混ぜる。
- ③レンジ500Wで5分加熱。この時袋の口を折って、ふんわりとさせる。3分放置し、レンジから出し、馴染むまで皿にのせておく。
- ④馴染んだら、盛り付け、粒こしょうをふる。



生姜のトロトロスープ

(4人分)

たまねぎ	200g	鶏ももひき肉	60g
にんじん	50g	ねぎ	20g
白菜	200g	固形ブイヨン	1個
生姜	20g	水	700ml
キクラゲ	乾燥4g	酒	大さじ2
トロミ昆布	8g	塩	少々
もち麦	20g	こしょう	少々

スープ、汁物は具沢山で…
100gは野菜を摂れ、
食物繊維もタップリ！！



【作り方】

- ①たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさ(小さめ)に切る。白菜は白い部分と葉を分け、幅1cm、長さ5cmに切る。生姜は汚れた皮を剥いてみじん切りにする。キクラゲは戻して千切り。ねぎは5cm長さの千切りにする。
- ②大きめの鍋に、①の白菜の葉、ねぎ以外とトロミ昆布、もち麦、水、ブイヨン、酒を入れて火にかける。

- ③沸騰したら、鶏ひき肉を入れて、バラバラになるようよくかき混ぜる。丁寧にアクをすくいながら、もち麦が柔らかくなるまで煮込む。
- ④白菜の葉を加えて5分程度煮る。塩・こしょうで味を調える。ねぎを加えて火を止める。(好みで更に生姜をすりおろして加えると風味が増す。)

じゃが芋のチヂミ

(4人分)

たまねぎ	60g	ごま油	小さじ2
にんじん	40g		
ほうれん草	100g	【タレ】	
さくらえび	10g	米酢	小さじ2
薄力粉	60g	しょうゆ	小さじ2
じゃがいも	100g	すりごま	小さじ1
水	100g	砂糖	小さじ1

野菜入り手作りおやつにもなります



【作り方】

- ①たまねぎ、にんじんはせん切りにする。ほうれん草はさつとゆでて3cmくらいに切る。
- ②ジャガイモをすりおろす。
- ③ボウルにごま油以外のすべての材料を入れて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を入れて焼く。(菜箸で入れながら形を整える) 焼き色が付いたら裏返し、カリッとするまで焼く。
- ⑤タレの材料を合わせ、お好みで付けていただく。

【栄養価】

	熱量	タンパク質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	塩分
	kcal	g	g	g	mg	mg	g
豆腐ハンバーグ	163	16.1	7.8	3.0	76	2.8	1.1
蒸し野菜	47	3.5	2.4	2.1	60	0.9	0.5
スープ	92	4.3	2.1	3.8	64	1.0	0.9
チヂミ	136	6.0	3.1	2.0	134	0.9	0.6
麦ごはん 100g	157	2.7	0.4	0.6	3	0.4	0.0
合計	594	32.6	15.8	11.5	336	6.1	3.0