

ねばねば丼		1人分	4人分
A	精白米	37.5g	1合
	もち麦	12.5g	50g
	水	75g	300g
長芋		50g	200g
めかぶ		30g	120g
オクラ・ひきわり納豆		各 20g	各 80g
刻みしば漬		5g	20g
B	ポン酢	10g	40g
	わさび	1g	4g
根菜と海藻サラダ		1人分	4人分
ささみ・ごぼう		20g	80g
ひじき・切干大根		各 2g	各 8g
人参		15g	60g
油揚げ		5g	20g
ゴマ油		6g	24g
砂糖		3g	12g
酢		10g	40g
水菜・レタス		各 10g	各 40g
糸寒天		1g	4g
C	マヨネーズ	10g	40g
	ねりゴマ	2g	8g
	いりゴマ	1g	4g
伊勢芋豆腐		1人分	4人分
伊勢芋豆腐	伊勢芋	40g	160g
	卵	25g	2コ
	牛乳	40g	160g
	白だし	1g	4g
ねばねばあん	なめこ	25g	100g
	モロヘイヤ	15g	60g
	生姜・ゴマ油	3g	12g
	水	100g	400g
	白だし	3g	12g
わらび餅風		1人分	4人分
玉こんにゃく		40g	160g
D	水	25g	100g
	砂糖	10g	40g
E	きな粉・砂糖	3g	12g

- ① A を炊飯
- ② 長芋はすりおろし、めかぶは食べやすい長さに刻む
オクラは下ゆでし、1 cm幅に切る
- ③ ご飯の上に具材を盛付け、B をかける

- ① 沸騰した湯に酒を大さじ1 とささみを入れ、再度沸騰させたら火を止め 10 分くらい放置したら、身をさいておく
- ② ごぼう・人参・油揚げは干切り
- ③ ひじき・切干大根は1人水 50g で戻しておく
(※戻し汁は残す)
- ④ ゴマ油でごぼう・人参を炒め、しんなりしてきたら、戻し汁と砂糖・酢を加え、一煮立ちしたら、ひじき・切干大根・油揚げを加え、汁気なくなるまで炒り煮し、冷ましておく
- ⑤ 水菜・レタスは食べやすい大きさに切り、糸寒天は水で戻しておく
- ⑥ ささみ・水菜・レタスと④をCで和える

- ① 伊勢芋はすりおろし、卵・牛乳・しょうゆと混ぜ合わせ、蒸し器で 15 分蒸す
- ② なめこ・モロヘイヤは細かく刻む
- ③ ゴマ油で②を炒めたら、水と白だしを加え、一煮立ちさせる
- ④ ①に③をかけ、すり下ろした生姜をのせる

- ① こんにゃくは一度ゆでこぼす
- ② D が沸騰したら、こんにゃくを入れ、弱火で 5 分煮て、そのまま冷ます
- ③ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で 1 時間以上冷やす
- ④ 水分を拭き取り E をまぶす

1人分の栄養価

エネルギー	713kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	28.3g
糖質	79.6g
食物繊維	14.0g
食塩	2.3g

