

## さつまいもときのこの味噌汁

エネルギー 16kcal  
塩分 1.1g  
野菜・きのこ量 80g

### (材料) 1人分

さつまいも	20g
玉ねぎ	25g
ぶなしめじ	1/4パック
まいたけ	1/4パック
小ネギ(小口切り)	小さじ1
だし汁	150cc
みそ	大さじ1/2



### (作り方)

- ① さつまいもは1cmくらいの幅に切る。  
玉ねぎは薄切り、ぶなしめじ、まいたけはほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁とさつまいもを入れ、火にかける。
- ③ アクを取りながら、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 玉ねぎ、きのこ類を入れ、火が通ったらみそをとく。
- ⑤ 器に入れ、小ネギをちらす。

### ※にぼしのだし汁

材料(300cc分)

水 2カップ(400cc) にぼし 2g(あたまと内臓をとって)



### 《だしのとり方》

にぼしの頭とはらわたを取り、水から入れて3~4分煮出す。

(にぼしは入れたまま食べてもよいが、気になるようならこす。)

食生活改善推進員協議会

# リーダー研修会



1人分	エネルギー	546kcal
	塩分	2.2g
	野菜・きのこ	195g

## 厚揚げナゲット

エネルギー 244 kcal  
塩分 0.6 g  
野菜量 40g

### (材料) 1人分 (3個)

厚揚げ (木綿タイプ)	1/2枚
ツナ缶 (ノンオイルタイプ)	1/2缶
片栗粉	大さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	適量
トマトケチャップ	小さじ1

### <付け合わせ>

サラダ菜	1枚
ミニトマト	2個

### (作り方)

- ① ボールに厚揚げ、ツナ缶 (汁を切って)、片栗粉、こしょうを入れ、潰しながらよく混ぜる。
- ② 丸く形作る。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、両面をこんがり焼く。
- ④ お皿に盛り、お好みでケチャップを付ける。

## 小松菜とエノキの和え物

エネルギー 34kcal  
塩分 0.5g  
野菜・きのこ量 75g

### (材料) 1人分

小松菜	1/4束	
えのき	1/4袋	
梅干し (10%程度)	1/2個	
A {	かつおぶし	ひとつまみ
	砂糖	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1/2

### (作り方)

- ① 小松菜、えのきはさっと茹で、水をよく切って、食べやすい長さに切る。  
梅干しは種を除いて、たたいておく。
- ② ボールに①とAを入れ和える。

## ご飯 (150g)

エネルギー 252 kcal  
塩分 0.0g

