

簡単おいしいバランスごはん ～生活習慣病予防クッキング～

令和7年11月19日（水）

本日のメニュー

- 豆腐とサバ缶の焼きコロッケ
- きのこのソテー
- トマトと卵の中華風スープ
- キウイとヨーグルトのカプレーゼ風
- 豆ごはん

豆腐とサバ缶の焼きコロッケ（4人分）

木綿豆腐	100g
サバ缶（水煮）	1缶（190g）
溶き卵	1個分
小麦粉	大さじ2
パン粉	20g
油	大さじ1・1/2
ソース	小さじ4

1. 木綿豆腐の水気を軽く切っておく。サバ缶は汁とサバの身に分けておく。
2. 1とサバの身をボウルに入れ、軽くほぐして大きい骨を除く。
3. 溶き卵と小麦粉を加えて手でこねる。（ボソボソする場合は缶詰の汁を入れて調整する）
4. 8つに分け、小判型にしパン粉をまぶす。
5. 油を多めにひいたフライパンを弱めの中火にかけ、4を両面きつね色になるまで焼く。
6. お皿に盛り、ソースをかける。

きのこのソテー（4人分）

小松菜	8本
しめじ	80g
エリンギ	80g
しいたけ	80g
水	60mL
A { バター	12g
しょうゆ	8g
塩・こしょう	少々

1. 小松菜は根元を落とし、2～3cmのざく切りにする。
2. しめじは石づきを落とし、ほぐす。エリンギは縦に3等分にしてから横半分にする。しいたけは根元の堅い部分を落とし、うす切りにする。
3. フライパンに小松菜の茎の部分、きのこ、水を入れ、ふたをしめ、全体がしんなりするまで蒸し焼きにする。
4. 小松菜の葉の部分とAを加え炒め、最後に塩・こしょうで味を整え、火を止める。

トマトと卵の中華風スープ（4人分）

トマト	2個
ねぎ	10cm（約20g）
しょうが	1かけ（約10g）
卵	2個
ごま油	適量
水	4カップ（800mL）
鶏がらスープ（顆粒）	大さじ2弱
A {	
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々
B {	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

1. トマトは一口大に乱切り、ねぎとしょうがはみじん切りにする。卵は割りほぐす。
2. 鍋にごま油を中火で熱し、ねぎとしょうがを入れて香りがたつまで炒める。水4カップと鶏がらスープを加え、煮立ったらトマトを加える。
3. 再び煮立ったら A で調味し、B の水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、全体にとろみをつける。
4. 溶き卵を細く流し入れ、半熟状になったらひと混ぜし、器によそう。

キウイとヨーグルトのカプレーゼ風（4人分）

キウイフルーツ	2個
ギリシャヨーグルト	280g
黒蜜	小さじ2

1. ヨーグルトをキッチンペーパーに1人ずつ包み、ザルで水切りをする。
2. キウイフルーツをスライスする。
3. しっかり水切りできたヨーグルトをスライスし、キウイと交互にお皿に並べ、黒蜜をかける。

豆ご飯（4人分）

米	2合
枝豆（さや付き）	200g
塩	小さじ1/2

1. 米を研ぎ、塩を入れて炊く。
2. 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
3. 炊きあがったら、枝豆をのせ、ひと混ぜする。

※枝豆は冷凍でも可能。

本日のメニュー

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
豆腐とサバ缶の焼きコロッケ	164	13.5	8.8	8.9	0.9
きのこのソテー	40	3.0	2.0	5.4	0.4
トマトと卵の中華風スープ	101	4.7	6.2	7.4	0.4
キウイとヨーグルトの カプレーゼ風	94	7.5	3.1	10.1	0.0
豆ご飯	218	5.9	1.9	46.6	0.7
合計	617	34.6	22.0	78.4	2.4

