



# 食改の骨元氣！クッキングレシピ



## とろ～りチーズの豆腐ハンバーグ（4人分）

|         |          |      |
|---------|----------|------|
| A       | 木綿豆腐     | 400g |
|         | 卵        | 2個   |
|         | しそ       | 8枚   |
| さけ水煮缶   | 2缶（180g） |      |
| スライスチーズ | 4枚       |      |
| 焼き麩     | 40g      |      |

1. しそはみじん切りにする。スライスチーズは半分に切る。
2. 焼き麩をジップロックに入れてつぶす。
3. 1にAを入れ、豆腐をつぶすように混ぜる。
4. さけ缶は汁ごと加えて軽く混ぜる。
5. フライパンに油をひく。8等分にして、手で成形して焼く。（ふたをして弱火で2分、ひっくり返して2分）
6. 再びひっくり返して、チーズをのせ火を止める。（余熱でOK）

## 切干し大根の酢の物（4人分）

|          |      |        |
|----------|------|--------|
| 切り干し大根   | 30g  |        |
| 乾燥わかめ    | 3g   |        |
| かに風味かまぼこ | 4本   |        |
| A        | 酢    | 大さじ1.5 |
|          | しょうゆ | 大さじ1   |
|          | 砂糖   | 小さじ1.5 |
|          | ごま油  | 小さじ1   |
|          | すりごま | 小さじ1   |

1. 切り干し大根はたっぷりの湯に15分以上つけておく。わかめはたっぷりの水に5分以上つけておく。
2. 切り干し大根は水気をしぼって、ざく切りにする。わかめは水気をしぼる。
3. かに風味かまぼこは手でほぐす。Aを混ぜ合わせておく。
4. ボウルにすべての材料を入れて和える。

## 小松菜の中華スープ（4人分）

|           |            |
|-----------|------------|
| 小松菜       | 1/2束（100g） |
| 干しいたけ     | 4個         |
| 卵         | 1個         |
| 鶏がらスープの素  | 大さじ1       |
| 水（戻し汁を含む） | 800ml      |
| しょうゆ      | 小さじ2       |
| ごま油       | 小さじ2       |

1. 小松菜は3cmくらいに切る。水で戻した干しいたけは石づきを落とし、軸を切り、5mm幅に切る。（戻し汁はスープに使用する）
2. 鍋に水を入れて沸かし、鶏がらスープの素、1、しょうゆを入れて、沸騰するまで温める。
3. 溶き卵を回し入れて、かき混ぜながら中火で加熱する。
4. 卵が固まってきたら、ごま油を加えて火からおろす。

ヨーグルト桃寒天（4人分）

|           |          |
|-----------|----------|
| 水         | 180ml    |
| 粉寒天       | 4g       |
| グラニュー糖    | 30g      |
| プレーンヨーグルト | 200g     |
| 黄桃缶詰      | 1缶（100g） |

1. 黄桃は汁気を切って、薄いくし形に切る。  
ヨーグルトは常温に戻しておく。
2. 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。かき混ぜながら1～2分沸騰させて寒天を煮溶かす。
3. グラニュー糖を加えて溶かし、火を止める。
4. なめらかに溶いたヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、耐熱のカップに1人分ずつ入れる。
5. 白桃を上に乗せ、氷水につけて荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

本日のメニュー

|                 | I補給 -<br>(kcal) | 外パク質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 加ソム<br>(mg) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-----------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|
| とろ〜りチーズの豆腐ハンバーグ | 274             | 26.8        | 16.4      | 7.7         | 311         | 0.9       |
| 切干し大根の酢の物       | 53              | 2.5         | 1.4       | 8.1         | 62          | 1.0       |
| 小松菜の中華スープ       | 54              | 3.2         | 3.6       | 3.4         | 50          | 0.5       |
| ごはん（130g）       | 203             | 3.3         | 0.4       | 48.2        | 4           | 0.0       |
| ヨーグルト桃寒天        | 80              | 1.9         | 1.5       | 15.9        | 62          | 0.1       |
| 合計              | 663             | 37.7        | 23.3      | 83.3        | 490         | 2.5       |