



オケちゃんキッチン♪

※材料は2人分です

◆ごはん

【材料】

米	1合
---	----



できあがり

◆変わり衣のコロッケ

【材料】

じゃが芋	150g
豚ひき肉	50g
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	適宜
いなり揚げ	2枚
焼き油(サラダ油)	大さじ1/2
サラダ菜	20g
トマト	30g

【作り方】

- ①油揚げは湯通し、荒熱をとった後、袋状になるように半分に切り裏返す。
- ②じゃが芋は皮をむき茹でた後、水気を切り、熱いうちにつぶしておく。
- ③豚ひき肉はサラダ油を敷いたフライパンで炒め、しょうゆで調味する。
- ④ボウルに②じゃが芋、③豚ひき肉、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④を4等分にし、油揚げに詰め、口を重ね閉じる。
- ⑥フライパンに焼き油(サラダ油)を敷き、⑤を両面カラッと焼く。
- ⑦器に⑥を盛り、サラダ菜、くし型に切ったトマトを添える。

◆切り干し大根のサラダ

【材料】

切り干し大根	20g	
人参	20g	
きゅうり	30g	
ツナ缶	20g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
煎りすりごま	大さじ1/2	

【作り方】

- ①人参、きゅうりは千切りにする。
- ②切り干し大根は水に浸し、何度か水を換えながらもみ洗した後、水気を絞る。
- ③ボウルにAを入れ、よく合わせた後、①、②、煎りすりごまを入れ、全体になじませる。

桶川市令和4年6月28日(火)実施分

◆具沢山みそ汁

【材料】

キャベツ	60g
人参	20g
玉ねぎ	40g
しめじ	20g
あさり缶(固形のみ)	20g
みそ	12g(小さじ2)
だし汁	300cc

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り小房にする。
- ②だし汁に①、あさり缶を入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③②にみそを溶き入れる。

◆パインゼラート

【材料】

パイン缶	100g
パイン缶汁	50cc
豆乳	50cc

【作り方】

- ①材料を全てミキサーに入れ攪拌する。
- ②保存袋(ジップロック等)に①を入れ、冷凍庫に入れる。
- ③途中、何度か取り出し、袋の上から揉む。

栄養価(1人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	257	4.0	0.6	4	0.0
変わり衣のコロッケ	214	10.8	16.2	74	0.8
切り干し大根のサラダ	71	3.6	1.5	89	0.8
具沢山みそ汁	43	4.1	0.7	41	1
パインゼラート	49	1.1	0.6	8	0.0
合計	634	23.6	19.6	216	2.6