



# 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。

## ◆パインジェラート

### 【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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(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            |
| パインジェラート   | 49              | 1.1          | 0.6       | 8             | 0.0          |
| 合計         | 634             | 23.6         | 19.6      | 216           | 2.6          |