

オケちゃんキッチン

2人分

◇主食◇ 七分つきご飯

(材料)

- ・七分つき米 1合

◇主菜◇ ミルク麻婆豆腐

(材料)

- ・豚ひき肉 60g
- ・木綿豆腐 220g
- ・長ねぎ 50g
- ・しょうが 3g
- ・ごま油 小さじ1
- ・牛乳 160cc
- ・鶏がらだし(顆粒) 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ2
- ・水 小さじ2
- ・ラー油 適量

カルシウムがとれる
メニューベに♪

<1人分>
カルシウム
356mg



オケちゃん

(作り方)

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーを2枚重ねて包み、ラップをせずに電子レンジ600wで3分加熱する。
- ②長ねぎは小口切りにし、しょうがはみじん切りにする。
- ③木綿豆腐の粗熱がとれたら2cm程度の角切りにする。
- ④ごま油をフライパンで熱し、しょうがを軽く炒める。
- ⑤④に豚ひき肉を加え、炒める。
- ⑥豚ひき肉の色が変わったら、豆腐と長ねぎを加えて軽く炒める。
- ⑦に牛乳と鶏がらだし(顆粒)を加え、2～3分煮込む。
- ⑧に水溶き片栗粉を入れ、全体にとろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑨器に⑧を盛り付けた後、お好みでラー油をかけて、できあがり。

◇副菜◇ なすとしらすの中華和え

(材料)

- ・なす 180g
- ・大葉 2枚
- ・釜揚げしらす 20g
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・穀物酢 小さじ1

(作り方)

- ①大葉は水にさらしておく。
- ②醤油、砂糖、穀物酢を合わせる。
- ③なすは縦半分に切り、表面に斜めの切り込みを入れ、乱切りにする。
- ④なすを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600wで6分加熱する。
- ⑤水にさらしていた大葉を千切りにする。
- ⑥④に②を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦⑥を器に盛り、釜揚げしらすと千切りにした大葉を散らして、できあがり。

◇汁物◇ トマト^{サンラータン}酸辣湯

（材料）

- ・卵 1 個
- ・干ししいたけ 3 g
（スライス）
- ・トマト 1 2 0 g
- ・万能ねぎ 6 g
- ・穀物酢 小さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・だし汁（昆布） 2 8 0 cc

（作り方）

- ①干ししいたけ（スライス）は水戻しをする。
- ②トマトは一口大に切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③卵は割り、かき混ぜておく。
- ④鍋にだし汁と干ししいたけ（戻した汁ごと）を入れて火にかける。
- ⑤④が沸騰したらトマトを入れる。
- ⑥⑤が再沸騰したら火を弱め、穀物酢と醤油、溶き卵を入れる。
- ⑦⑥を器に盛り、万能ねぎを散らして、できあがり。

◇デザート◇ トウファ^{豆花}

（材料）

- ・無調整豆乳 1 4 0 cc
- ・水 1 0 0 cc
- ・粉寒天 1 g
- ・スキムミルク 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・黒蜜 1 2 g
- ・カットマンゴー 4 0 g
（冷凍）

（作り方）

- ①カットマンゴーを解凍する。
- ②鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら火を弱め、かき混ぜながら3分加熱する。
- ④3分経ったら、火を止めて砂糖とスキムミルク、無調豆乳を入れて混ぜる。
- ⑤器に④を流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥固まったら、黒蜜をかけ、解凍したマンゴーを添える。

栄養価（1 人分）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
7分つきご飯	261	4.7	1.1	0.7	5	1.0	0.0
ミルク麻婆豆腐	232	16.2	15.6	1.9	203	2.1	0.7
なすとしらすの中華和え	34	3.0	0.3	2.0	38	0.4	0.6
トマト酸辣湯	58	4.3	2.7	1.4	21	0.7	1.0
豆花	95	4.7	2.0	1.3	89	1.1	0.1
合計	680	32.9	21.7	7.3	356	5.3	2.4