

オケちゃんキッチン♪

(2人分)

◆七分つきご飯 ※炊飯器で炊飯

七分つき米 1合



©オケちゃん



できあがり

◆ぶりの柚子焼き

ぶり（1切れ60g）	2切れ
小麦粉	小さじ2
大根	120g
水	大さじ1強
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
柚子	1/3～1/2個

【作り方】

- ①大根は8mm厚さの半月切りにする。
耐熱皿に並べ水大さじ1強を振りラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。（固さの加減を確認する。）
- ②ぶりに小麦粉を振り、オリーブ油を敷いたフライパンで両面焼く。
- ③②に水気を切った①を入れ焼き色をつける。
- ④③に半月切りにした柚子、しょうゆ、みりんを入れ、煮からめる。

◆ブロッコリーなめ茸サラダ

ブロッコリー	80g
えのきだけ	40g
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ②えのきだけは5mm長さに切り、酢、砂糖、しょうゆと耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ③①に②をかける。

◆つぶし大豆のみそ汁

茹で大豆（パック）	40 g
だし汁	80 c c
きくらげ	1 g
人参	20 g
白菜	60 g
だし汁	80 c c
味噌	大さじ 1/2 弱
小葱	1 本

【作り方】

- ①茹で大豆にだし汁 80 c c を加え、ミキサーで攪拌する。
- ②きくらげは水で戻し細切り、人参は短冊切り、白菜は 1 cm 長さに切る。
- ③鍋に②、だし汁 80 c c を入れ煮る。
- ④野菜に火が通ったら弱火にし①、味噌を溶き入れる。
- ⑤④を器に盛り、小口切りにした小葱を散らす。

◆おからバナナケーキ（作りやすい分量 5 人分）

おからパウダー	20 g
卵	1 個
牛乳	50 g
砂糖	20 g
ココアパウダー	5 g
ベーキングパウダー	3 g
サラダ油	大さじ 1
バナナ	100 g

【作り方】

- ①ボウルにバナナ以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- ②5mm厚さの半月切りにしたバナナを①に混ぜる。
- ③耐熱カップにペーパーカップを入れ、②を流し入れる。
- ④ふんわりラップをし、電子レンジ 600w で 3 分半加熱する。

< 栄養価（1 人分） >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
七分つきご飯	269	4.7	1.1	5	0.0
ぶりの柚子焼き	194	11.8	11	24	1.0
ブロッコリーなめ茸サラダ	25	2.2	0.2	16	0.3
つぶし大豆のみそ汁	59	4.3	2.4	47	0.9
おからバナナケーキ	88	2.9	4.0	46	0.2
合計	635	25.9	18.7	138	2.4