

～骨太クッキング～

☆ ご飯 ☆

〈材料〉6人分
米 2・1/4合

☆ チキンロール ☆

〈材料〉6人分
鶏ささみ 9本
塩・こしょう 少々
にんじん 3/4本
さやいんげん 9本
スライスチーズ 4・1/2枚
小麦粉 適量
サラダ油 大さじ1・1/2
A しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1/2
おろし生姜 大さじ1/2
おろしにんにく 大さじ1/2
レタス 6枚
ミニトマト 6個

〈作り方〉

- ① 鶏ささみは筋を除き、観音開きにして塩・こしょうをふる。
- ② にんじんは、1cm角のスティック状に切ってゆでる。さやいんげんは、筋を除いてゆでる。チーズは、1枚を半分に切る。
- ③ ②の具材を等分に分けて①のささみで巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色がつくように返しながら焼き、Aの調味料を加え弱火で2～3分タレをからめながら焼く。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って皿に盛り、レタスと半分に切ったミニトマトを添える。



☆ 切干大根とじゃこの酢の物 ☆

〈材料〉6人分
切干大根 40g
芽ひじき（乾燥）12g
ちりめんじゃこ 30g
にんじん 30g
白すりごま 適量
B 砂糖 大さじ2
酢 大さじ4・1/2
切干大根の戻し汁 大さじ4・1/2
塩 少々

〈作り方〉

- ① 切干大根は水で洗い、水で戻し、さっとゆでて水気をしぼり、食べやすい長さに切る。（煮汁は、Bの調味分を残しておく。）
- ② 芽ひじき・ちりめんじゃこは熱湯にさっと通し、水気を切る。
- ③ にんじんは、せん切りにし、軽くゆでる。
- ④ Bの調味料を合わせ、①②③と和える。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、すりごまをかける。

*すりごまはあえてもよい

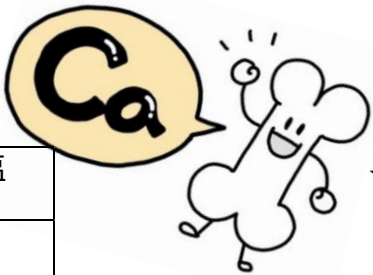
☆ 小松菜のスープ ☆

〈材料〉6人分
小松菜 180g
カットワカメ 3g
トマト 3/4個
卵 1・1/2個
水 900cc
顆粒コンソメ 大さじ1/2
こしょう 少々

〈作り方〉

- ① 小松菜は茎と葉に分け、それぞれ2cm幅に切る。
- ② カットワカメは、水につけて戻す。
- ③ トマトは皮を湯むきし、1cm程の角切りにする。
- ④ 鍋に水・コンソメ・小松菜の茎を入れて火にかける。沸騰したら、小松菜の葉・②③を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 最後に、こしょうで味を調える。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
ご飯	189	2.8	0.3	3	0
チキンロール	193	21.6	6.6	89	1.3
切干大根の酢の物	55	3.0	0.7	87	0.6
小松菜のスープ	28	2.0	1.2	62	0.8
牛乳もち	109	3.0	2.9	65	0.1
合計	574	32.4	11.7	306	2.8



☆ 牛乳もち ☆

〈材料〉6人分
牛乳 300cc
片栗粉 大さじ6
砂糖 大さじ4・1/2
きな粉 大さじ3

〈作り方〉

- ① 鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を入れ、よく混ぜてから中火にかけ、鍋底からよくかき混ぜながら加熱し、かたまり始めたら火を止めて、さらによく混ぜる。
- ② 水で濡らしたスプーンで食べやすくちぎり、きな粉をまぶす。



*対象に合わせて、出来上がりの食べやすい大きさに注意する。