

## 団子汁

(材料) 2 人分

(作り方)

薄力粉	40 g
白玉粉	10 g
スキムミルク	5 g
水	適量
白菜	60 g
にんじん	20 g
油揚げ	1 枚
ごぼう	10 g
干しいたけ	1 枚
ねぎ	5 g
だし汁	400 ml
みそ	16 g

1. ボウルに白玉粉を入れ、水を加え溶かします。薄力粉を加え、水を少しずつ加えて団子をこねます。耳たぶくらいの柔らかさになったら、ぬれ布巾をかぶせて 20 分ほどねかせます。
2. 干しいたけは水につけ、柔らかくなったら薄切りにします。
3. にんじんはいちょう切り、白菜は軸と葉に分け、食べやすく切ります。油揚げは薄切り、ごぼうはさがきにして水にさらします。
4. 鍋にだし汁を準備し、火の通りにくい食材から入れ、柔らかくなったら白菜を加えます。1 の団子を鍋に伸ばし入れ、浮いてきたら 1～2 分炊きます。
5. すべての具材に火が通ったら、みそを加え、仕上げに小口切りのねぎを加えます。

エネルギー 169kcal たんぱく質 6.0g 脂質 4.2g 塩分 0.9g カルシウム 88 mg

## 高野豆腐と小松菜の卵とじ

(材料) 2 人分

(作り方)

高野豆腐	1 個
小松菜	100 g
にんじん	20 g
だし汁	100 cc
A	
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
薄口しょう油	大さじ 1
卵	1 個
片栗粉	小さじ 1

1. 高野豆腐は熱湯で戻し、縦半分になり、横にスライスして適当な大きさに切ります。
2. 小松菜は茎と葉に分けて、食べやすい大きさに切ります。人参はせん切りにします。
3. 卵に片栗粉を入れ、溶きほぐします。
4. A をフライパンに入れて、高野豆腐とにんじんを入れ 5 分ほど煮込み、小松菜の茎を入れ、柔らかくなったら葉も入れひと煮立ちさせます。
5. 3 を加えてさつとからませればできあがりです。

エネルギー 142kcal たんぱく質 9.5g 脂質 6.1g 塩分 1.6g カルシウム 170 mg

## 切り干し大根のカレー炒め

(材料) 2人分

(作り方)

切り干し大根	30g	
合いびき肉	50g	
にんじん	80g	
サラダ油	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1/2
	こしょう	少々
ねぎ	適量	

1. 切り干し大根はぬるま湯につけて戻し、食べやすく切っておきます。
2. 人参はせん切りにします。
3. フライパンに油を熱し、合いびき肉を炒めます。
4. 色が変わったら人参も入れて炒めます。  
切り干し大根の水気をよく絞って加え、Aを入れてよく炒めます。
5. ねぎは小口切りにします。
6. 水気がとんで味がなじんだら、皿に盛り付け、ねぎを散らします。

エネルギー 132kcal たんぱく質 5.9g 脂質 7.9g 塩分 0.6g カルシウム 88mg

## きんぴら切り干し大根

(材料) 2人分

(作り方)

切り干し大根	20g	
にんじん	30g	
いんげんまめ	30g	
ベーコン	20g	
A	めんつゆ	30cc
	水	20g
	ごま	3g
	ごま油	小さじ1

1. 切り干し大根は、水につけて戻します。
2. 野菜とベーコンを細切りにします。
3. フライパンにごま油を入れ、ベーコンを炒め、切り干し大根と野菜を入れて炒めます。
4. 3に火が通ったら、Aを入れて味を調えます。
5. 皿に盛り、ごまを散らします。

エネルギー 112kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.8g 塩分 0.8g カルシウム 85mg

## 五島の食材を使った白和え

(材料) 2人分

(作り方)

ブロッコリー	80g
しめじ	30g
さやいんげん	30g
木綿豆腐	100g
いりごま(白)	大さじ 1.1/2
A	
砂糖	大さじ 1
塩	少々
薄口しょうゆ	少々
白みそ	大さじ 1/2

1. 豆腐は、2~3個に切って茹でてザルにあげます。
2. ブロッコリーは、2cm程度の一口大に切りゆでます。さやいんげんは、斜めに切り、3~4分ゆで、ザルにあげます。
3. しめじは、ほぐしてゆでます。
4. いりごまは、フライパンでからいりしてすり鉢に入れすりつぶしあわせ調味料を加えます。1の豆腐を加えよく混ぜ合わせます。
5. 2と3を加え、ヘラでつぶさないように和えます。

エネルギー 83 kcal たんぱく質 6.2g 脂質 2.6g 塩分 0.7g カルシウム 87 mg

## ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き

(材料) 2人分

(作り方)

ブロッコリー	200g
パプリカ(黄色)	1/2個
しめじ	1/2個
ミニトマト	5個
ベーコン	3×6cm 1枚
サラダ油	小さじ 1
ピザ用チーズ	大さじ 2
粉チーズ	小さじ 2

1. ブロッコリーは、食べやすい大きさに切ります。パプリカは、縦に半分に切り繊維に沿って細切り。ベーコンは、1cm幅に切ります。しめじは、根本を切ってほぐします。
2. ミニトマトは、湯むきして半分に切ります。
3. フライパンにサラダ油を入れ1を軽く炒めます。
4. 3を耐熱容器に入れ2のトマトとチーズをのせオーブントースターで5分ほど焼きます。

エネルギー 146 kcal たんぱく質 9.7g 脂質 10.0g 塩分 0.6g カルシウム 136 mg

## じゃこピーマン

(材料) 2人分

(作り方)

ピーマン	大7個
じゃこ	20g
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1
ごま	少々

1. ピーマンは、1cmの角切りにするか、手でちぎります。
2. フライパンにごま油を熱し1を炒め、砂糖、しょうゆ、みりんで調味します。
3. 火を止めてじゃこを入れます。盛り付けてごまをふります。  
※炒める時間で歯ざわりが違います。

エネルギー 116kcal たんぱく質 6.0g 脂質 2.9g 塩分 2.1g カルシウム 77mg

## 青菜のチーズごまあえ

(材料) 2人分

(作り方)

小松菜	150g
A	{ 牛乳(豆乳でも可) 150cc
	{ 酢 小 さ じ 2
B	{ すりごま 大 さ じ 1
	{ しょうゆ 小 さ じ 1
	{ 砂糖 小 さ じ 1

1. 小松菜は、塩ゆでして3cm長さに切っておきます。
2. Aを鍋に入れ火にかけ、分離したらざるにキッチンペーパーをしきこします。(カッテージチーズ作り)
3. Bを混ぜ合わせておきます。
4. 1を3で混ぜ味をつけ、2のカッテージチーズを軽く混ぜあわせる。

エネルギー 96kcal たんぱく質 4.7g 脂質 35.4g 塩分 0.6g カルシウム 265mg

## 高野豆腐のきな粉もち

(材料) 3人分

(作り方)

高野豆腐	1個
牛乳(豆乳でも可)	75cc
白玉粉	50g
A	{ きな粉 大 さ じ 2
	{ 砂糖 大 さ じ 1

1. 高野豆腐はおろし金ですりおろします。
2. 白玉粉に牛乳を少しずつ加えながらこね、1を加えてよく混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さにします。
3. 一口大に丸め、中心を押さえて茹で、浮いてきたら水に取ります。
4. 3をざるに上げAをまぶします。

エネルギー 143kcal たんぱく質 6.6g 脂質 4.3g 塩分 0.1g カルシウム 82mg