



とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

豆腐の肉しそ巻き
セロリと人参の粒マスタード和え
ししとうのおかか炒め
季節の果物
または なすとオクラの味噌汁



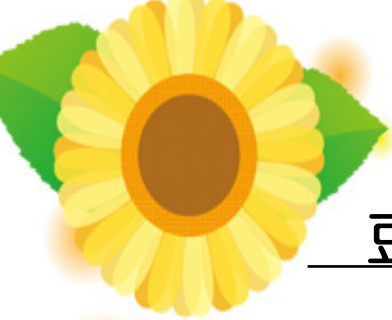
栄養量(ご飯150g)

エネルギー	649kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	23.3g
糖質	74.3g
食物繊維	6.4g
塩分	1.7g

栄養量(ご飯100g)

エネルギー	563kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	23.1g
糖質	59.1g
食物繊維	5.7g
塩分	1.7g



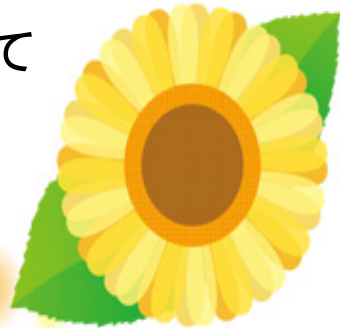


豆腐の肉巻き

木綿豆腐	1/3丁	しょうゆ	5g	万能葱	1g
豚もも薄切り肉	60g	みりん	5g	人参	20g
青じそ	4枚	砂糖	2g	玉ねぎ	40g
片栗粉	10g	サラダ油	1g		

作り方

1. 木綿豆腐は紙タオルに包み、約30分間置いて水けを切る。
水けが切れたら5等分に切る。
2. 青じそは半分に切り、豚もも薄切り肉も半分の長さに切る。
3. 砂糖・みりん・醤油を混ぜておく。
4. 豆腐に青じそ、豚もも薄切り肉の順に巻き、片栗粉を付ける。
5. フライパンにサラダ油をしき、1を巻き終わりを下にして中火で焼く。
焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で2分間焼く。
6. 2分間焼いたらフライパンの油を拭き取り、調味料を入れて
強火の中火で煮立たせる。
7. 人参と玉葱も炒めて付け合せる。万能葱を上飾る。



とうぶごはん レシピ

セロリと人参の粒マスタード和え

◆材料◆

にんじん 30g
セロリ 30g
*粒マスタード 2g
*オリーブオイル 5g
*塩 0.5g

◆作り方◆

[1] セロリは筋を取って斜め薄切りにする。にんじんは細めのせん切りにする。
[2] にんじん、セロリに塩少々をふる。しんなりしたらさっと洗って水気を絞る。
[3] ボールに*を混ぜ合わせ、<2>のにんじんとセロリを入れてあえる。

ししとうのおかか炒め

◆材料◆

ししとう 30g
かつおぶし 1g
しょうゆ 2g
酒 1g
みりん 1g
ごま油 2g

◆作り方◆

[1] ししとうは水で洗って、軸があれば切り落とす。
[2] フライパンにごま油を加熱して、ししとうを炒める。
[3] ししとうがしんなりしたら、調味料を入れて弱火でさらに炒める。
[4] 火を止めてかつおぶしを入れて混ぜる。
[5] 器に盛りつける。