

焼きかぼ茶コロツケ定食(一人分)

○焼きかぼ茶コロツケ

【材料】

かぼちゃ 80g、鶏ひき肉 80g、
スキムミルク 小1/2、パン粉 大1強、
塩 1g、こしょう 1g、砂糖 1g、
バター 2.5g、亀山茶 2g、
水 かぼちゃがかぶるくらい

【作り方】

- ① かぼちゃはところどころ皮を剥いて一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃ、水を入れて火にかけ煮汁が半分になったら亀山茶を加え、水分がなくなるまで加熱してつぶしておく。
- ③ 鶏ひき肉をフライパンで炒め、塩、こしょうで味付け。油はキッチンペーパーで拭き取っておく。
- ④ フライパンにバターを熱し、溶けたらパン粉を加えて弱火できつね色になるまで炒める。
- ⑤ ②に③、スキムミルク、砂糖を加えて混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ、④をのせる。
- ⑥ ⑤をオーブントースターで5分ほど焼く。焦げないように注意！

○ブロッコリーとパプリカのごま和え

【材料】

ブロッコリー 3房、赤パプリカ 1/4個、煎りごま 小1/2、しょうゆ 小1/2、砂糖 小2/3、鰹節 1/2パック

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、パプリカは5cm長さの薄切りにする。
- ② フライパンにブロッコリーを入れ、水70mlを注いで火にかけ、沸騰したら弱火にして約3分蒸す。
- ③ ②を取り出し、ボウルにいれ、パプリカと調味料を入れて合わせ、後に鰹節を混ぜる。

○麦ごはん
180g

○桜エビの味噌汁

【材料】

木綿豆腐 75g、水菜 小1株、
乾燥わかめ 小1/2、
ぶなしめじ 1/5パック、
A(すりおろし生姜 小1/3、
桜エビ 大1/2、出汁入り味噌 大1/2)

【作り方】

- ① 豆腐は角切りにし、水菜はざく切りにして、水200mlを煮立たせて、しめじを入れて2分茹でる。途中で豆腐、水菜、乾燥わかめを入れて茹でる。
- ② 火を止めてAを入れる。



献立とは

不足しがちだからといって、一つの食材ばかりを食べていても意味がありません。大切なのは日々の食事のバランスです。

この献立は、ちゃんと食べたい女性や中高年男性の方向けに、軽度不調と深く関連する食品成分がしっかりとれるように設計されています。

もっとレシピが知りたい方はこちら
<https://scfc.or.jp/smile100c/recipe.html>



エネルギー
448kcal

炭水化物
44g

たんぱく質
32g

脂質
18g

食塩
2.9mg

食物繊維総量
11.8g

ビタミンB6
1mg

葉酸
276μg

マグネシウム
145mg

ビタミンA
423μg

カリウム
1373mg

鉄
4.9mg

パントテン酸
3.1mg

ナイアシン
15mg

亜鉛
3.0mg

ビタミンB1
0.4mg

ポリフェノール
116mg

イソフラボン
20mg