

# スコッチエッグ

一人当たりの栄養価

エネルギー：442kcal たんぱく質：19.0g 脂質：26.7g 炭水化物：29.5g 食塩相当量：2.7g 野菜量：83.8g

## 材料（4人分）



・卵	4個	
肉だね	・ミンチ（豚）	200g
	・たまねぎ	120g
	・溶き卵	1個分
	・パン粉	大さじ2（6g）
	・塩	小さじ1/2（3g）
	・黒こしょう	少々
・薄力粉	大さじ4（36g）	
・パン粉	60g	
・サラダ油	大さじ4（48g）	



### 【ソース】

・ウスターソース	大さじ3（54g）
・ケチャップ	大さじ3（54g）

### 【付け合わせ】

・レタス	3枚
・ミニトマト	8個
・ブロッコリー	60g

## 作り方



1. ボウルにソースの材料を混ぜ合わせておく。
2. 定量外の塩(小さじ1)を加えた水と卵を鍋に入れ、ゆで卵を作る。出来たゆで卵は殻をむいておく。
3. たまねぎをみじん切りにする。
4. 肉だねの材料をボウルに入れて、粘りけが出るまでよく混ぜあわせ、4等分にする。
5. 2のゆで卵に薄力粉を全面につけ、4を全体を覆うように包み、パン粉をまぶす。
6. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、5を入れ蓋をして、火が通るまで10分程度蒸し焼きにする。時々蓋を外して全面に焼き色がつくよう転がす。
7. ブロッコリーは小房に分ける。フライパンに水を100ml程度注ぎ、ブロッコリーを入れたら蓋をし、中火で約5分程度蒸し焼きにする。
8. 6を半分に切って、お皿に盛る。野菜とソースを添える。

# 冷や汁風みそ汁

一人当たりの栄養価

エネルギー：138kcal たんぱく質：6.5g 脂質：9.5g 炭水化物：4.9g 食塩相当量：1.5g 野菜量：50.7g

## 材料（4人分）



- |          |            |        |        |
|----------|------------|--------|--------|
| ・ 冷凍揚げなす | 80g        |        |        |
| ・ 絹ごし豆腐  | 2/3丁（200g） |        |        |
| ・ あわせみそ  | 40g        | ・ きゅうり | 1本     |
| ・ 練りごま   | 30g        | ・ 塩    | 小さじ1/8 |
| ・ すりごま   | 大さじ2（15g）  | ・ みょうが | 1本     |
| ・ だし汁    | 400ml      | ・ 青じそ  | 4枚     |



## 作り方



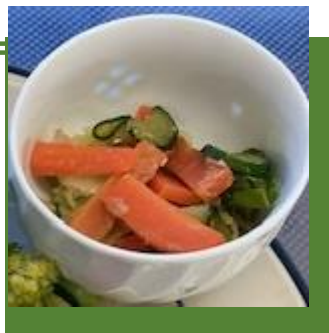
1. きゅうりは薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
2. みょうがは薄い輪切りにし、青じそは千切りにする。
3. ボウルに練りごま、すりごま、みそを入れ、すり混ぜ、だし汁(100ml)を加える。
4. 残りのだし汁(300ml)を鍋に入れて沸騰させ、絹ごし豆腐を手で割らないがら入れていく。
5. 揚げなすを加える。さらに3のごまみそを入れて温める。
6. 器にきゅうり、みょうがを入れて、みそ汁を注ぎ青じそを飾る。

# やさいのカミカミ和え

一人当たりの栄養価

エネルギー：33kcal たんぱく質：1.5g 脂質：0.9g 炭水化物：4.1g 食塩相当量：0.6g 野菜量：72.5g

## 材料（4人分）



・キャベツ	150g	・酢	小さじ2
・にんじん	60g	・砂糖	小さじ1
・きゅうり	80g	・白ごま	大さじ1/2
・塩	少々	・かつお節	2g
・みそ	小さじ2		

## 作り方



1. キャベツは一口サイズに切り、人参は皮をむいて細切りにする。
2. キャベツ、にんじんは湯通しして水気を絞る。きゅうりは薄切りにして塩もみする。
3. ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながら加える。
4. 3に2の野菜、かつお節を加えて和える。

# 切り干し大根のミルク煮

一人当たりの栄養価

エネルギー：123kcal たんぱく質：6.0g 脂質：4.8g 炭水化物：12.6g 食塩相当量：1.0g 野菜量：20.0g

## 材料（4人分）



- |         |     |       |      |
|---------|-----|-------|------|
| ・切り干し大根 | 40g |       |      |
| ・にんじん   | 20g | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・しいたけ   | 2個  | ・牛乳   | 2カップ |
| ・ちくわ    | 2本  | ・だしの素 | 小さじ1 |
| ・さやいんげん | 20g | ・しょうゆ | 小さじ1 |

## 作り方



1. 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
2. にんじん、しいたけは千切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
3. フライパンに油を熱し、1、2を入れて炒める。
4. 牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。