

提供レシピ⑨

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
ごはん (180g)	281	3.6	0.4	62.3	0.0	0
ハンバーグ (120g)	178	13.9	8.2	12.1	1.4	28.8
～薬味たっぷりおろしポ ン酢～	7	0.2	0.0	1.2	0.3	
添) ペペロンチーノ	105	2.2	5.2	11.4	0.5	4.5
添) いんげんとトマトの 黒ごま和え	53	1.3	3.5	3.4	0.2	46.4
冷製にんじん豆乳ポター ージュ	104	3.6	4.0	12.7	0.7	65
コーヒーゼリー	73	1.6	2.0	12.1	0.0	0.0
合計	801	26.4	23.3	115.2	3.1	144.7

ハンバーグ ～薬味たっぷりおろしポン酢～



【材料(4人分)】

・ハンバーグ 120g × 4

・大根	200g	}
・みょうが	1～2本	
・ねぎ	10～20g	
・ポン酢	30g	

8人分のソース

【作り方】

- 1 ハンバーグは焼く。
- 2 みょうが、ねぎは細かく切る。
だいこんおろしとポン酢と混ぜ合わせる。

添) ペペロンチーノ いんげんとトマトの黒ごま和え



【材料(4人分)】

- ・スパゲッティ (ゆで) 150g
- ・オリーブ油 20g
- ・鷹の爪 1本
- ・にんにく 10g
- ・イタリアンパセリ 2g
- ・粗びき黒コショウ 少々

【作り方】

にんにくはスライスする。
オリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れ、火にかける。にんにくと鷹の爪はいったん取り出す。
パスタを茹でる。
残っているオリーブオイルに刻んだパセリを加え、香りを出す。
茹でたパスタを加え、絡める。
黒コショウで味を調え、にんにくと鷹の爪をトッピング。

【材料(5人分)】

- ・いんげん 100g
- ・ミニトマト 10個
- ・黒ごま 120g
- ・砂糖 4g
- ・しょうゆ 7g
- ・オリーブ油 7g
- ・しそ 2枚

【作り方】

いんげんは茹で、長さ 4 cm位の斜め切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
しそは千切りにする。
調味料を混ぜ合わせて、和え衣を作る。(黒ごまできれば半ずりに)
いんげんが冷めたらトマトとしそとともに、和え衣で和える。

冷製にんじん豆乳ポタージュ



【材料(4人分)】

・ にんじん	40g	a
・ たまねぎ	100g	
・ 米	20g	
・ 無塩バター	4g	b
・ 調整豆乳	360g	
・ 水	360g	
・ コンソメ	4g	
・ 食塩	0.4g	
・ 黒こしょう	適量	
・ パセリ (乾)	適量	

【作り方】

- 1 たまねぎ、にんじんは薄切りにする。
米は洗って水気をきる。
- 2 材料aを入れて加熱。材料bを加え、加熱。
- 3 2をミキサーにかけて塩、コショウを加え味を調える。
- 4 冷やしたポタージュを器によそい、パセリを振る。

コーヒーゼリー

【材料(4人分)】

・ インスタントコーヒー	30g
・ グラニュー糖	30g
・ ゼラチン	5g
・ フレッシュ	適量
・ 水	300g

【作り方】

- 1 たまねぎ、にんじんは薄切りにする。
米は洗って水気をきる。
- 2 材料aを入れて加熱。材料bを加え、加熱。
- 3 2をミキサーにかけて塩、コショウを加える。
- 4 器によそい、パセリを振る。



市販のコーヒー（無糖）飲料を使用しても良い