

## 何を入れよう!? お宝袋

### 材料 (4人分)

小揚げ……4枚	端の部分を切り袋状にする
焼き豆腐……100g	フォークでつぶす
鮭缶……50g	
ひじき……大さじ1 (4g)	戻す
野菜……60g	みじん切り
卵……1個	溶きほぐす
スパゲティー……2本	

A

だし汁……1カップ  
酒……大さじ1  
砂糖……小さじ1  
みりん……大さじ1  
しょうゆ……小さじ2  
片栗粉……小さじ1/2  
水……小さじ1

### 《つくり方》

- ① ボウルの中に焼き豆腐、鮭缶、ひじき、野菜を入れて混ぜておく。
- ② 湯のみ茶碗に小揚げを入れ、小揚げの中に②を半分くらい詰める。
- ③ 溶き卵を流しいれ、口をスパゲティーで縫うようにふさぐ。
- ④ 鍋に調味液Aを入れ、ふさぎ口を上にして並べ、落し蓋をして中火から弱火でコトコト煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなってきたら、宝袋を取り出す。
- ⑥ 煮汁に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ お宝袋を皿に盛り付け、とろみあんをかけて出来上がり。

エネルギー	140kcal	たんぱく質	8.9g
脂質	7.3g	塩分	0.7g



みじん切りにした野菜を入れるのもおすすめだよ!

## すいとん汁



### 材料 (4人分)

豚こま肉……120g	
人参……40g	いちょう切り
大根……80g	いちょう切り
長ねぎ……80g	ななめ薄切り
かぼちゃ……60g	ひと口大
煮干し……8尾	分量の水につける
水……600cc	
味噌……大さじ2	
<b>すいとんの生地</b>	
小麦粉……30g	白玉粉……30g
水……大さじ2	

### 《つくり方》

- ① 鍋に水と煮干しを入れ、火にかけ沸騰したら火を弱める。アクを取りながら、2~3分煮出す。
- ② ボウルの中に小麦粉、白玉粉と水を入れ、耳たぶの硬さになるまで練り合わせる。
- ③ 鍋にだし汁、人参、大根、かぼちゃを入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れる。
- ④ ②の生地を食べやすい大きさにちぎって入れる。
- ⑤ 長ねぎを加え、味噌を溶きいれて出来上がり。

エネルギー	170kcal	たんぱく質	10.1g
脂質	5.3g	塩分	1.1g

## ごはんの薄焼き

### 材料 (4人分)

ごはん……	茶碗2杯
小麦粉……	1カップ
ベーキングパウダー……	小さじ1
水……	適量
野菜……	適量
味噌……	大さじ1
砂糖……	大さじ3
油……	大さじ1

### 《つくり方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを水でとく (天ぷらの衣くらい)
- ② ①にごはん、野菜、味噌、砂糖を入れる。
- ③ フライパンに油をひき、②をお玉1杯ずつ流し入れる。
- ④ 両面きれいに焼き色がついたら出来上がり

エネルギー	287kcal	たんぱく質	4.7g
脂質	4.0g	塩分	0.8g

お米が貴重で“ごはんを捨てると罰が当たる”などと言われ、工夫して最後まで大事に食べていた昔。この薄焼きには、そうした「ご飯(お米)を最後まで大事にする思い」が込められているよ。

# 粉なます

## 材料（4人分）

- 米の粉……………30g
- A 砂糖……………25g
- 水……………250cc
- 酢……………小さじ1
- 塩……………少々
- 《果物》
- 柿……………1/2個
- バナナ……………1本
- キウイフルーツ…1個
- もも（缶詰め）…半割れ

## 《つくり方》

- ① 果物はひと口大に切る。
- ② 鍋にAを入れ、中火で練る。
- ③ とろりと透き通ってきたら火から下ろし、酢と塩を入れる。
- ④ 冷めた③に果物を混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして出来上がり！

エネルギー	123kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g	塩分	0.1g

お米の粉で作る和風のデザートだよ。  
簡単だから好きな果物を使って  
作ってみよう！  
冷蔵庫でよく冷やすとおいしくなるよ。

