

茶 飯

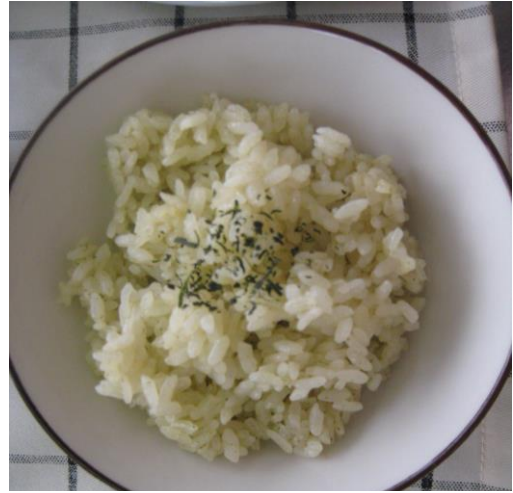


材 料(4人分)

米	2合
お茶抽出液	
〔熱湯	450ml〕
茶葉	14g
茶葉(飾り用)	少々



上品なお茶の
香り。おもて
なしにもどう
ぞ。



100g分 エネルギー：170kcal 蛋白質：2.7g
脂質：0.3g 塩分：0g

作り方

- 分量の湯に茶葉を入れ2分間おき抽出液を作る。抽出液は冷ましておく。
- ①で米を普通に炊く。(抽出液がたりなかったら水を足す)
- 炊きあがったら、茶碗に盛り、細かくした茶葉をパラパラと振りかける。

豆腐ハンバーグ甘酢きのこあんかけ



1人分 エネルギー：237kcal 蛋白質：16.6g
脂質：11.2g 塩分：1.2g

材 料(4人分)

《ハンバーグ》

豆腐	200g
豚挽肉	200g
玉ねぎ	100g
人参	40g
卵	1個
こしょう	少々
小麦粉	大2
茶葉	小2



豆腐ハンバー
グにお茶が入
ってヘルシー
さUP!!

《あん》

椎茸	30g
えのき茸	20g
まいたけ	20g
しめじ	20g
お茶抽出液	
〔熱湯	200ml〕
茶葉	4g
砂糖	大1
塩	少々
酢	大1/2
醤油	大1・1/2
みりん	大1/2
酒	大1/2
〔片栗粉	大1
〔水	大1
サヤインゲン	10g

作り方

- 豆腐をほぐしザルに入れて水を切っておく。(キッチンペーパー等を敷いてしっかり水を切る。)
- 玉ねぎ、人参はみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- ①②と挽肉を合わせ、卵、こしょう、小麦粉、茶葉を入れ混ぜたら形を整えて焼く。
- 分量の湯に茶葉を入れ、2分間おき抽出液を作っておく。
- 椎茸はスライス、えのき茸は1/3位の長さに切っておく。まいたけ、しめじは石づきをとり、小房にわける。
- 片栗粉以外の調味料と⑤をお茶抽出液で煮て、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- サヤインゲンは茹でて付け合わせにする。

石川小芋のお茶味噌添え



1人分 エネルギー：82kcal 蛋白質：2.6g
脂質：0.8g 塩分：1.6g

材 料(4人分)

A	}	石川小芋	200g
		味噌	50g
		みりん	大1
		砂糖	大2
		粉茶	小2
		水	大1



今回は報徳屋さんの万能味噌に粉茶を混ぜました。一度、火を入れることがポイントです。

作り方

- ① 石川小芋は皮付きのまま鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、火にかけ柔らかくなるまで茹でる。
- ② Aの材料を鍋に入れ、火にかけ焦がさないように練る。
- ③ ①を皿に盛り、②のお茶味噌を添える。

根菜の味噌汁

材 料(4人分)

大根	100g
人参	40g
ごぼう	80g
こんにゃく	40g
味噌	大3・1/3
だし汁	
〔お湯〕	480ml
〔鰹節〕	10g
生姜	8g
ねぎ	4g



生姜の風味で薄味でもおいしく食べられます。



1人分 エネルギー：39kcal 蛋白質：2.0g
脂質：0.4g 塩分：0.9g

作り方

- ① 大根、人参はいちょう切り、ごぼうは斜め小口切り、こんにゃくはアク抜きをして短冊切りにする。
- ② 沸騰した湯に鰹節を入れ、弱火で1分ほど煮て、ザルなどで漉す。
- ③ ②に①を入れて煮る。
- ④ ③の野菜が柔らかくなったら、味噌、すりおろした生姜を入れる。
- ⑤ お椀に盛り、ねぎを散らす。

大豆コロッケ

材 料(4人分)

乾燥大豆	60g
玉ねぎ	100g
人参	60g
プロセスチーズ	40g
ハム	4枚
こしょう	少々
サラダ油	小2
パン粉	20g
バター	小2
ブロッコリー	120g
トマト	80g



揚げてないのでカロリー控えめ。糖質オフのコロッケです。



1人分 エネルギー:178kcal 蛋白質:11.9g
脂質:9.0g 塩分:0.8g

作り方

- ① 大豆は前日に水につけておく。
- ② ①の大豆は、汁ごと鍋に入れ火にかける。沸騰したらアクを取り、軽く沸騰するくらいの火加減で柔らかくなるまで茹でる。(市販の茹で大豆を使う場合は、鍋で温めて下さい。)
- ③ ②が柔らかくなったら、熱いうちにプロセッサーにかけペースト状にする。
- ④ 玉ねぎ、人参はみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- ⑤ ハム、チーズは5mm角に切る。
- ⑥ ボールに③④⑤を入れ、こしょうで味を調える。
- ⑦ フライパンにバターを入れ、弱火で熱し、パン粉を加えてきつね色になるまで加熱する。
- ⑧ ⑥を小判型にして⑦のパン粉をまぶして、オーブントースターでこんがり焼く。
ブロッコリーとトマトを添えて盛りつける。

切り干し大根とひじきのサラダ



1人分 エネルギー:53kcal 蛋白質:3.6g
脂質:1.3g 塩分:0.6g



塩分控えめ。
鉄分・カルシウムいっぱいメニュー。

材 料(4人分)

ひじき	8g
切り干し大根	24g
人参	20g
玉ねぎ	20g
きゅうり	40g
ツナ	60g
生姜	8g
青じそドレッシング	大2
白ごま	適量

作り方

- ① ひじきと切り干し大根は水で戻して、さっと茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ② 人参、きゅうり、生姜は千切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。ツナは油を切っておく。
- ④ ①②③をボールに入れ、青じそドレッシング、ごまを加えてよく混ぜ合わせる。

食べるカレースープ

材 料(4人分)

A {	人参	80g	野菜がたっぷり。 1日の1/3の量がとれます。
	じゃが芋	120g	
	玉ねぎ	120g	
	キャベツ	200g	
	しめじ	40g	
	ピーマン	20g	
	鶏もも肉 (皮なし)	120g	
	サラダ油	小2	
	水	(野菜がかぶる位)	
	コンソメ	8g	
	カレー粉	小 1/5 弱	
	塩	少々	
	こしょう	少々	



1人分 エネルギー：115kcal 蛋白質：9.6g
脂質：3.6g 塩分：1.0g

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、Aの野菜と鶏肉を炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりしてきたら、かぶる位の水を入れ、沸騰したらコンソメ、残りの野菜を入れる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、カレー粉を入れて水分が少なくなるまで煮込む。
- ⑤ 必要に応じて塩こしょうで味を調える。

冬瓜のコンポート



1人分 エネルギー：43kcal 蛋白質 0.3g
脂質：0.1g 塩分：0g

材 料(4人分)

A {	冬瓜	200g
	グラニュー糖	大3弱
	水	140ml
	白ワイン	大1・1/3
	レモン汁	小 1/2



野菜がデザートに大変身。
ヨーグルトなどのトッピングにもどうぞ。

作り方

- ① 冬瓜は種を取って2cm幅に切り、皮をむく。これを1cm厚さに切る。
- ② ①の冬瓜は熱湯で5分ほど茹でてザルに上げる。
- ③ 鍋にAを入れて火にかける。グラニュー糖が溶けたら②の冬瓜を入れ、ふたをして煮汁が半分位になるまで中火で煮込む。おろし際にワインを加えて一煮立ちさせる。
- ④ あら熱がとれたら、レモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。

