



4月のレシピ (1人前)

ごはん
たけのこハンバーグ
もやしと長芋の梅和え
じゃが芋のみそ汁

一人前あたり
エネルギー 550kcal
たんぱく質 24.8g
脂質 16.6g
炭水化物 80.0g
食塩相当量 2.7g



じゃがいもと油揚げの味噌汁

じゃがいも 15g
味噌 10g
油揚げ 10g
本だし 1g
水 120ml

- ①じゃがいもは5mm厚さの半月に切り水にさらす
油揚げは熱湯をかけ、細切りにする
- ②鍋にだし汁、ジャガイモを入れて強火で熱し、
煮たったら火を弱める
- ③ジャガイモが柔らかくなったら油揚げを加え、
みそを溶き入れる
- ④煮立つ直前まで熱し、器に盛り付け、完成！

もやしと長芋の梅和え

もやし 35g
梅干し 2g
長芋 35g
みりん 2g
根三つ葉 5g

- ①梅干しは種を取り、手で細かくちぎる
長芋は拍子木切りにする。根三つ葉は一口大に切る
- ②耐熱容器にモヤシを入れ、ラップをかけて
電子レンジで1~2分加熱し、ザルに上げて水気をきる
- ③材料を全て和え、完成！

お好みで七味唐辛子や粉山椒を
ふっても美味しいよ☺



たけのこハンバーグ

ひき肉 60g
木綿豆腐 10g
パン粉 15g
ポン酢 10g
たけのこ 25g
片栗粉 1g
ナツメグ 0.1g
卵 10g
マヨネーズ 1g
塩 少々
こしょう 少々
大根おろし 30g
しそ 適量

A

- ①たけのこは水気を拭いて5mm角に切り、
片栗粉をまぶしておく
- ②ボウルにひき肉・パン粉・Aを加えて
粘りが出るまで混ぜる
①のたけのこも加えて混ぜ、等分に分け、形を整える
- ③フライパンを熱し、ハンバーグを並べ、
中火強で約1分半、ひっくり返して約30秒焼き、
弱火にして蓋をし、約10分蒸し焼きにする
- ④中までしっかり火が通ったら皿に盛り、
しそと大根おろしを乗せ、ポン酢をかけて完成！