

低栄養予防食（材料 4 人分）

～エネルギー・たんぱく質の不足に注意し、色々な食品をまんべんなくとりましょう～

れんこんバーグおろしソース				
食品名	数量	下準備	作り方	
たまねぎ	120g	みじん切り	1 たまねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱しあら熱を取る。	
合いびき肉	240g	A		2 ボウルにAを入れ粘りが出るまで練り合わせ、1 とれんこんを加え混ぜ、4等分に丸めて空気を抜く。
パン粉	20g			
牛乳	大さじ2			
こしょう	少々	粗みじん切り	3 フライパンに油を熱し、3を入れ、表面に薄く焦げ目がつくまで両面を焼き、蓋をして中火で中まで火を通し、皿に盛り付ける。	
卵	1個			
れんこん	100g			
油	大さじ1	すりおろす (汁は捨てない)		4 肉汁が残ったフライパンにBをかき混ぜながら加熱し、とろみが出てきたら3にかけ、トマトを添え青しそを上飾る。
だいこん	160g			
水	大さじ2			
しょうゆ	大さじ1	B		
みりん	大さじ1			
酢	小さじ1と1/2			
かたくり粉	小さじ1	細めのせん切り		
青しそ	4枚			
トマト	120g			
		4等分のくし切り		

豆乳呉汁			
食品名	数量	下準備	作り方
大根	80g	いちょう切り	1 だし汁に野菜と油揚げ、ちりめんを入れ火にかけて野菜が柔らかくなるまで煮る。
にんじん	40g	いちょう切り	
ごぼう	40g	ささがき	2 みそと豆乳を加えひとに立ちさせ火を止める。
油揚げ	20g	細切り	
ちりめん	10g	小口切り	3 葉ねぎを加え椀に盛る。
葉ねぎ	10g		
みそ	24g		
無調整豆乳	200ml		
だし汁	400ml		

