

ブロッコリーのごま和え

食品名	数量	下準備	作り方
ささみ	60g	筋を取る 小房に分ける A	1 ささみはゆで、あら熱が取れたら細かくほぐす。 2 ブロッコリーはゆでておく。 3 Aを混ぜ合わせておく。 4 ボールに1, 2を合わせ混ぜAで和える。
ブロッコリー	160g		
ねりごま	大さじ1		
砂糖	8g		
濃口しょうゆ	小さじ2		
だし汁	大さじ1		
いりごま	小さじ1		

チーズかぼちゃもち

食品名	数量	下準備	作り方
かぼちゃ	160g	種、ワタ、皮を除き 3cm角に切る	1 かぼちゃを耐熱容器に入れ、軽くラップをして、電子レンジ(600W)で5分程度加熱する。 2 1が柔らかくなればかたくり粉を加えマッシャーやフォークの背でつぶしながらよく混ぜる。 3 あら熱が取れたら手でこね滑らかになったら4等分する。 4 3の生地を手のひらにのせひろげチーズを包み平たい丸形に形を整える。 5 フライパンに油を薄く引き両面こんがりこげめがつくように焼く。
かたくり粉	24g		
とろけるチーズ	16g		
サラダ油	適宜		
大豆油	適宜		

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)
ごはん(120g)	187	2.4	0.2	4	0.1	0.0
れんこんバーグ	275	12.1	17.0	45	1.8	0.8
豆乳呉汁	71	4.8	3.3	59	1.2	1.0
ブロッコリーのごま和え	68	5.4	2.8	49	0.9	0.5
チーズかぼちゃもち	82	1.4	3.0	35	0.2	0.1
合計	683	26.1	26.3	192	4.2	2.4