牛肉の大和煮定食

大和煮はこんにゃく、えのきたけ、ごぼうと食物繊維がたっぷりです。牛肉は鉄分も豊富です。
人参は、油で炒めることでβカロチンの吸収率がアップ！彩りもよくお弁当のおかずにもおススメ。
たらこのほどよい塩けと大葉の風味がアクセント。

1食分合計 697kcal
食塩相当量 2.5g

＼甘辛味でごはんがすすみます／

牛肉の大和煮

材料 （2人分）

牛肉・・・・100g
糸こんにゃく・120g　食べやすい長さ
玉葱・・・・1/2個　スライス
えのきたけ・1/2袋　長さ半分
ごぼう・・・1/3本　ささがき
生姜・・・・少々　千切り
盛：三つ葉、ねぎ

[調味料]
砂糖・・・・小さじ2と1/2
濃口醤油・・大さじ1
酒・・・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

作り方

1　炒める
鍋で生姜と牛肉を炒める。
肉の色が変わってきたら、
その他の材料を加えさらに炒める。

2　煮る
調味料を加えて15分くらい煮る。
皿に盛り、仕上げに三つ葉を飾る。

1人分●226kcal　●食塩相当量1.4ｇ

＼根元から葉まで使える野菜／

セロリとツナのサラダ

材料（2人分）

セロリ・・・40ｇ　スライス
レタス・・・30ｇ　ちぎる
パプリカ・・1/4個　スライス
ツナ・・・・1/2缶　油をきる

【ドレッシング】
砂糖・・・・小さじ1
薄口醤油・・小さじ1/3
酢・・・・・大さじ1
オリーブ油・・小さじ1

□野菜はお好みのものでもOK
　海苔を混ぜたり、蒸し大豆やカニカマをのせても◎

1人分●43kcal　●食塩相当量0.2ｇ

＼常備菜にもなります／

人参のたらこ炒め

材料（2人分）

人参・・・・1/2本　千切り
たらこ・・・10ｇ　薄皮をとる
（下味：みりん、薄口醤油　各小さじ1/2）
サラダ油・・適量
大葉・・・・適量　千切り
　又は小口切りのねぎ

作り方

1　炒める
たらこに下味をつけておく。
フライパンにサラダ油を熱し、人参を炒める。
人参に火が通ったら、たらこを加えて炒め、
仕上げに大葉を混ぜる。

1人分●49kcal　●食塩相当量0.7ｇ

＼お子様のおやつにもどうぞ／

蒸しプリン

材料（2人分 ）

全卵・・・・・・・1個
グラニュー糖・・・14ｇ
牛乳・・・・・・100cc　人肌に温める
バニラエッセンス・・適量
カラメルソース・・適量　型に入れておく
季節の果物・・・・適量

作り方

1　卵液をつくる
ボールに卵とグラニュー糖を入れて泡立て器で混ぜる。
人肌に温めた牛乳を加えて混ぜる。

2　蒸す
カラメルソースを入れた型に①を入れ、蒸し器で15分蒸す。
粗熱をとり冷蔵庫で冷やし、果物を添える。
□温かくても美味しくいただけます。

1人分●105kcal　●食塩相当量0.2ｇ