

Menu

- しょうがご飯
- ロールキャベツ春巻き
- カレースープ
- さっぱりゆずゼリー



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
783	12.0	441	239	688	1.7

調理時間：30分 材料費：435円

寒くなる冬に体だけではなく心もあったかくなるように、子供から大人までのどの世代の方にも楽しんでもらえる味付け、色合い、料理のバランスを考えました。

低たんぱくご飯は温める際にしょうがを加えて味付けをし、低たんぱくご飯の食べにくさを緩和する工夫をしました。主菜は、ロールキャベツを春巻き風に仕上げ、エネルギーアップとボリュームを出しました。副菜のカレースープは体を温めるカレー粉を使いベーコンでうまみを加え、食べやすく仕上げました。最後にデザートはゼリーでさっぱりと食事を終わられるように、ゆずを使いました。

作成者：田中 利奈

しょうがご飯

【材料・分量／1人分】

低たんぱくご飯1/25 …180g	酒 ……………	2g
しょうが ……………	濃口しょうゆ ……	4g
かつおだし汁 ……………	パセリ (生) ……	0.2g



【作り方】

- 1 しょうがは皮をむき、あらみじん切りにする。
- 2 温めた低たんぱくごはんにかつおだし汁・酒・醤油・1を混ぜ合わせる。
- 3 お皿に盛りつけて、みじん切りにしたパセリを散らす。

ロールキャベツ春巻き

【材料・分量／1人分】

キャベツ ……	80g	春巻きの皮 ……	24g (2枚)
玉ねぎ ……	20g	薄力粉 ……	1g
牛ひき肉 ……	30g	水 ……	3g
食塩 ……	0.5g	油 ……	12g
白こしょう ……	0.3g	トマトソース ……	10g
ナツメグ ……	0.2g	サラダ菜 ……	5g



【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切りにしてゆでる。キャベツはゆで、冷ます。
- 2 ボールにひき肉・ゆでて水けをきった玉ねぎ・食塩・ナツメグ・こしょうを入れ混ぜる。
- 3 ゆでて冷ましたキャベツの水分をキッチンペーパーでよくとり、2を二等分しその一つをのせて巻く。残りも同様に巻く。
- 4 3を電子レンジで600wで30秒加熱する。
- 5 4の水けをキッチンペーパーなどでとり、半分に切った春巻きの皮で巻く。
- 6 5を油で揚げる。
- 7 お皿にサラダ菜をしき6を盛り付け、銀カップにトマトソースを入れ添える。

カレースープ

【材料・分量／1人分】

ベーコン ……	10g	油 ……	2g
人参 ……	15g	水 ……	150g
レタス ……	40g	カレー粉 ……	1.5g
白菜 ……	40g	コンソメ ……	1g



【作り方】

- 1 ベーコンは1cm角、人参はさいの目に切る。レタス、白菜は5cm角に切る。
- 2 鍋に油をしきベーコンを炒め、にんじん・白菜・レタスの順に炒めていく。
- 3 2に水・カレー粉・コンソメを入れ、煮込む。

さっぱりゆずゼリー

【材料・分量／1人分】

ゆず果汁 ……	10g
りんご ……	20g
はちみつ ……	5g
寒天 ……	0.6g
砂糖 ……	8g
水 ……	100g

【作り方】

- 1 りんごは皮をむきすりおろし、ゆず果汁と混ぜる。
- 2 鍋に水と砂糖、寒天をいれ沸騰したら火を止め、1と混ぜ合わせる。
- 3 2を容器に流しいれ冷やす。

