

『お餅の そぼろあんかけ』

【材料】

切り餅	2個
豚ひき肉	45g
油	1g
干し椎茸	1g
だし汁	30g
酒	3g
しょう油	6g
みりん	6g
片栗粉	3g
水	5g
かいわれ大根	1g

【作り方】

- ① 干し椎茸は水でもどし、細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。

③ 椎茸を加えて炒め、だし汁、酒、しょう油、みりんを加えて煮る。

④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ 焼いた餅にそぼろあんをかける。かいわれ大根を添える。

『水菜とツナの 彩サラダ』

【材料】

水菜	30g
大根	20g
人参	15g
ツナ缶	15g
卵	半分
油	1g
マヨネーズ	15g

【作り方】

① フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。

② 水菜は3cmに切る。

③ 大根、人参は3cm位の千切りにする。

④ 野菜を茹で、水気を絞る。

⑤ ツナ缶は油をきる。

⑥ 炒り卵、ツナ缶、野菜をマヨネーズで和える。

『果物』

【材料】

りんご	50g
-----	-----

そぼろあんのアレンジ

お餅をバターで焼いたり、そぼろあんに生姜や唐辛子を加えても良いでしょう。

お餅とご飯の目安

2個＝ご飯150g
3個＝ご飯200g



1人分の栄養成分

エネルギー	609 kcal
たんぱく質	20.7 g
リン	287 mg
カリウム	618 mg
塩分	1.6 g
水分	252.6 cc