

バランスメニュー



主 食	中華おこわ
主 菜	肉団子の酢豚
副 菜	もやしの坦々風スープ
そ の 他	ひとくちりんご飴

《 1 人 分 》	
エネルギー	550kcal
食塩相当量	2.5g
野菜	197g

【主食】 中華おこわ

(1 人 分 239kcal 食塩相当量 0.5g 野菜量 42g)

つくりやすい分量 (2合・約5人分)

*米	1合	
*もち米	1合	
*干しいたけスライス	10g	
ぬるま湯（戻し用）	200ml	
*しめじ	1／2袋	
*まいたけ	100g	
{ 酒	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ1／2
	みりん	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1／2
	ごま油	小さじ1／2

1 人 約160g



《つくり方》

- ① 米ともち米をあらって水切りする。
- ② 干しいたけを戻し水用でもどす。
- ③ しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。まいたけもほぐす。
- ④ 炊飯釜に①、②、③と A 調味料を入れ、水をおこわ 2 合メモリに合わせて炊く。(おこわメモリがない場合は通常 2 合より下まで入れる。)
- ⑤ 炊きあがったら、ごま油を振り入れ、混ぜる。

【主菜・副菜】肉団子の酢豚



(1人分 242kcal 食塩相当量 1.2g 野菜量 79g)

材料（2人分）

A	豚ひき肉	120g	*ピーマン	1個	
	溶き卵	1／2個分	油	小さじ1／2	
	片栗粉	大さじ1／2	B	酢	大さじ1
	塩	1g		さとう	小さじ1
	コショウ	少々		ケチャップ	大さじ2
		酒		大さじ1	
	*玉ねぎ	1／2個	C	片栗粉	小さじ1／2
	*にんじん	40g		水	小さじ2
	*れんこん	40g			

《つくり方》

- ①ビニール袋にAを入れ、よくもみ合わせる。
- ②玉ねぎはくし切りにする。にんじんは乱切りにする。れんこんは皮をむき、5mm厚のイチョウ切りにする。ピーマンはへたと種を切り落とし、乱切りにする。
- ③①を8等分して丸め、フライパンに油をひき、フタをして焼く。
- ④肉をひっくり返したら、真ん中に②ピーマン以外を入れて、フタをして焼く。肉に8割火が通ってきたら、Bを入れフタをして蒸し焼きにする。2～3分したらピーマンを入れる。
- ⑤全体に火が通ったら、フタを外し、Cを全体に入れあたためる。

【その他】もやしの坦々風スープ

(1人分 41kcal 食塩相当量 0.8g 野菜量 76g)

材料 (2人分)

*もやし	1 / 2袋
*チンゲン菜	1 / 2株
*水	150ml
*豆乳	100ml



A	みそ	大さじ1 / 2
	すりごま	小さじ1 / 2
	おろし生姜	小さじ1 / 2
	豆板醤	小さじ1 / 2
(ラー油 お好みでどうぞ)		

《つくり方》

- ①チンゲン菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。(全体よく洗う)
- ②鍋にもやしとチンゲン菜の根元部分と水を入れフタをして火にかける。しんなりしてきたら、葉の部分も入れる。
- ③Aを溶き入れたら豆乳を入れ温める。(火を入れすぎない)

【その他】ひとくちりんご飴

(1人分 36kcal 食塩相当量 0g)

材料 (作りやすい分量)

*りんご	1 / 2個	A	水	大さじ1 / 2
*レモン汁	小さじ1 / 2		さとう	大さじ2

《つくり方》

- ①りんごはヘタと芯を取り除き、一口大に切り、レモン汁と混ぜ、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ②耐熱容器にクッキングシートをのせAを入れ混ぜ、レンジ500W 1分40秒、少し色づくまで再加熱を少しずつする。
- ③②に①のりんごの皮目に薄くつけ、クッキングシート上に置く。