

めざせ、健康 boday! ~体重と内臓脂肪を減らそう~

	材 料	1 人分	6 人分	作り方
(主食) 飯	米 水	75g	3 合	①米を洗い炊飯器に入れ分量の水に浸ける。 ②スイッチを入れ炊く。
(主菜) 豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 片栗粉 塩 コショウ 油 大根 青じそ ポン酢	50g 50g 50g 小さじ 1 少々 適宜 小さじ 1/2 50g 1 枚 小さじ 2	300g 300g 300g 大さじ 2 1 つまみ 適宜 大さじ 1 300g 6 枚 大さじ 4	①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジに 2~3 分かけ冷ます。 ②豆腐はキッチンペーパーで包み、ラップをかけず電子レンジに 2 分程かけ水を切る。 ③大根はおろす。青じそは細く切る。 ④ボールにひき肉、塩、コショウ、①、②を入れよくこね、5 等分にする。 ⑤フライパンに油を敷き、小判型にした④を並べふたをして両面焼く。 ⑥ハンバーグを皿に取り出し、そのフライパンに大根おろしとポン酢を入れ、沸騰させ火を止める。それをハンバーグの上にかかけ、その上に青じそを飾る。
(副菜①) 豆苗のナムル	豆苗 にんじん ホールコーン A にんにく 小ねぎ 塩 砂糖 一味唐辛子 ごま油	40g 20g 20g 少々 少々 少々 少々 少々 小さじ 1/2	2 包 120g 120g 1/2 かけ 2 本 小さじ 1/2 小さじ 1/3 好み 大さじ 1	①豆苗は 3cm 長さに切る。にんじんは 3cm 長さのせん切りにする。にんにくと小ねぎはみじん切りにする。 ②沸騰湯に、にんじん、豆苗、コーンの順に入れてゆで、ざるにとり湯をきる。 ③ボウルに A の材料を混ぜ合わせ、②を加えよく混ぜる。
(副菜②) 切り干し大根のみそ汁	切り干し大根(乾) えのき 小ねぎ かつお節 水 みそ	6g 20g 5g 1g 150ml 小さじ 1+1/3	1 袋 (30g) 120g 4~5 本 2 袋(2.5g 入り) 900ml+蒸発分 48g	①かつお節を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジで 1~2 分かけ、手で細かくほぐす。 ②切り干し大根はさっと洗い、水に浸けて戻す。えのきは根元を切り除き、長さを半分に切る。小ねぎは小口切りにする。 ③分量の水を沸騰させ①をふり入れ火を弱め、切り干し大根とえのきを加え煮る。 ④③が煮えたらねぎとみそを加え火を止める。