

今日のメニュー <春の中風料理>

- ・ 肉団子の甘酢あん
- ・ にんじんの中華サラダ
- ・ ほうれん草の中華スープ
- ◇ 豆腐花風デザート

・ 肉団子の甘酢あん

材 料	4人分
豚ひき肉	200g
塩	少々
酒	大さじ1/2
Aしょうゆ	小さじ1
卵	小 1個
おろし生姜	少々
ねぎみじん切	20g
かたくり粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
揚げ油	適量
<甘酢あん>	
水	1/2カップ
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	小さじ2
白ねぎ	1/2本

(作り方)

- 1、ボウルにひき肉を入れて、Aを順に加えてそのつどよく混ぜる。  
(全体がなじみ、粘りがでるまで!)  
さらに、かたくり粉、ごま油を加えて混ぜる。
- 2、揚げ油を170~180℃に熱し、1の肉団子を丸めて入れる。  
(指の間から押し出すようにして丸めてもよい!)  
回りがカリットしたら、温度を160℃位に下げて、4~5分揚げ中心まで火を通す。
- 3、鍋に甘酢の材料を入れて、中火にかけ混ぜながらトロットしてきたら2の肉団子を入れてからめる。
- 4、器に3を盛り、上に斜め薄切りにしたねぎ(水にさらす)を添える。

<エネルギー198kcal 塩分0.8g>

・ にんじんの中華サラダ

材 料	4人分
にんじん	200g
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2
Aしょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
黒ごま	小さじ1

(作り方)

- 1、にんじん——皮付きのまま、斜め薄切りにしてせん切りにする。  
ボウルに入れて、塩をふり軽くもんで5~6分おく。
- 2、ボウルにAを混ぜ、1のにんじんの水気をしぼって加えて和える。
- 3、器に盛り、黒ごまをふる。

<エネルギー29kcal 塩分0.3g>

## ・ほうれん草の中華スープ

材 料	4人分
ほうれん草	100g
かにかまぼこ	2本
春雨(乾)	30g
スープ	
┌ 水	4カップ
└ スープの素	小さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1
┌ 水	大さじ1
おろし生姜	少々
ごま油	小さじ1

(作り方)

- 1、ほうれん草——さっとゆでて、ざるにあげ、粗熱がとれたら2cm長さに切る。  
かにかまぼこ——食べやすくほぐしておく。  
春雨——熱湯につけてもどし、食べやすい長さに切る。
- 2、鍋に分量の水、スープの素を入れて煮立て酒、塩、こしょうで味を調え、水溶きのかたくり粉でとろみをつける。
- 3、2にほうれん草、かにかまぼこ、春雨を加えてひと煮する。  
おろし生姜(ごま油)を加え、器に盛る。  
<エネルギー67kcal 塩分1.0g>

\*\*\*\*\*

トーフホア

## ◇豆腐花風デザート

材 料	4人分
豆乳	1カップ
粉寒天	小さじ1/2
水	1/2カップ
アーモンドエッセンス	少々
黒蜜	大さじ3

(作り方)

- 1、鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れて火にかける。沸騰したら火を弱めて1分ほど煮て火からおろし豆乳を加える。
- 2、粗熱がとれたら、アーモンドエッセンスを加えてバットなどに流し冷蔵庫で冷やし固める。
- 3、固まったら、器にスプーンですくって入れ、黒蜜をかける。  
<エネルギー99kcal>

## ヘルシークッキングメモ

### ◆ 緑黄色野菜を食卓に!.....にんじん、ほうれん草など

- ・緑黄色野菜は体内でビタミンAに代わるカロテンが多く含まれる野菜。(可食部100g中カロテンを600 $\mu$ g以上含むもの、また以下でも食事によく利用されるもので1回の使用量が多いもの)  
カロテンは、色素成分なので、色の濃い野菜に多く含まれる。
- ・ビタミンAの働きは皮膚・粘膜・目などの健康を守り、抗酸化作用があり、がんなど生活習慣病予防に効果を上げます。
- ・カロテンは脂溶性で、油に溶けると吸収がよくなるので、炒め物やドレッシングをかけるなど油と一緒にとると効果があがります。