

献立名	材料（4人分）	作り方
豆腐ハンバーグ	豆腐 …… 240g 鶏胸ミンチ …… 160g 玉葱 …… 160g 乾燥ひじき …… 8g 大葉 …… 4枚 卵 …… 1/2個 濃口醤油 …… 小さじ2 みりん …… 小さじ2 塩 …… 小さじ1/2 片栗粉 …… 大さじ1 ○添え野菜 大葉 …… 4枚 大根卸し …… 適量 ポン酢 …… 適量 トマトなど …… 適量	①豆腐は水きりをする。 ひじきは水で戻し、玉ねぎはみじん切り、大葉は千切りにする。 ②下ごしらえした材料の豆腐から栗粉までのをすべてを混ぜる。 ③形を整え、フライパンに油を入れて熱し、ハンバーグを入れて焼く。裏返したら蓋をして中まで火を通す。 ④大葉と好みの野菜を添えて、大根おろし、ポン酢をかけて出来上がり。  ☆簡単水切り 豆腐を4等分に割りペーパータオル2枚を敷いた耐熱皿にのせ、ラップをかけずにレンジで2～3分加熱し、そのまま冷まします ☆植物性食品の非ヘム鉄は、ヘム鉄より吸収率は低いです 動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まります！
筍の土佐煮	茹で筍 …… 280g だし …… 400cc 砂糖 …… 大さじ1と1/2 薄口醤油 …… 大さじ1と1/2 みりん …… 適量 花かつお …… 適量 木の芽 …… 適量	①鍋に調味料、カットした茹で筍を入れて20分ほど煮る。 ②火を止めて花かつおを入れる。 皿に盛り付けて木の芽を盛る。 
南瓜のサラダ	南瓜 …… 320g ハム …… 40g 胡瓜 …… 80g レーズン …… 20g マヨネーズ …… 適量 塩コショウ …… 適量	①南瓜は角に切り、柔らかくなるまで茹でて水気をきる。 ②胡瓜は輪切りにして塩もみしてしぼる、ハムは角切り、レーズンは水で戻しておく。 ③ボールにすべての材料を入れてマヨネーズ、塩コショウで調味する。 