

😊 ピーナッツ豆腐

材料 (4人分)	炒りピーナッツ	1カップ	♡作り方♡ ①炒りピーナッツに6カップの水を加えながらミキサーにかけ、布でもみながらこす。 ②鍋に①でこした汁とでんぷん、砂糖をよく混ぜて火にかけ、中火で20～30分程度弾力が出るまで練り、バットに流す。(冷えれば固まります) ③固まったら適当な大きさにカットして、生姜と一緒に盛り付ける。															
	水	6カップ																
	でんぷん	1カップ																
	砂糖	大さじ2	(1人分 栄養価) <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>食物繊維</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>280Kcal</td> <td>7.0 g</td> <td>13.1g</td> <td>17mg</td> <td>2.0g</td> <td>0g</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩	280Kcal	7.0 g	13.1g	17mg	2.0g	0g
エネルギー	たんぱく質	脂質					カルシウム	食物繊維	食塩									
280Kcal	7.0 g	13.1g	17mg	2.0g	0g													
	おろし生姜	少々																



😊 落花生ごはん

材料 (2人分)	米	140g	【事前準備】 ・ 生落花生は、事前に4時間ほど水に浸けておく。 ♡作り方♡ ①炊飯器に、米、切りごぼう、生落花生、しらす干し、調味料を入れ炊く。 ②炊き上がったら、きぬさやをいれ、蒸らす。 ※茹でた落花生を使っても、美味しく作れます。															
	切りごぼう	20g																
	生落花生	20g																
	しらす干し	4g	(1人分 栄養価) <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>食物繊維</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>298Kcal</td> <td>6.9 g</td> <td>3.1g</td> <td>22mg</td> <td>1.5g</td> <td>0.6g</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩	298Kcal	6.9 g	3.1g	22mg	1.5g	0.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質					カルシウム	食物繊維	食塩									
298Kcal	6.9 g	3.1g	22mg	1.5g	0.6g													
	きぬさや	10g																
	濃口しょうゆ	6g																
	料理酒	2g																
	みりん	3g																



😊 煮ごみ

材料 (4人分)	鶏もも肉	80g	<p>♡作り方♡</p> <p>①鶏もも肉は2～3cm くらいの角切りにして料理酒（適宜）を振りかけておきます。</p> <p>②ごぼう・れんこんは皮をむいて乱切りにし、酢水につけて、アク抜きをします。</p> <p>③大根、人参は皮をむいて乱切り、さといもは皮のついたままさっとゆで、皮をむいて一口大に切ります。</p> <p>④厚揚げは角切り、こんにゃくはさっとゆでて、一口大に手でちぎります。</p> <p>⑤干し椎茸は水でもどして、一口大に角切りします。 ※ もどし汁は、だし汁の一部として利用するので捨てずにとっておきましょう。</p> <p>⑥煮み昆布は水で戻して結びます。</p> <p>⑦さやいんげんはさっと塩茹でて、3cm くらいに斜めにします。</p> <p>⑧鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を加え炒めます。続けて、②～⑥の野菜類とゆでピーナッツを加え炒めます。</p> <p>⑨だし汁（適宜）を加え、アクをとりながら材料が柔らかくなるまで煮て、砂糖、料理酒を加え、さらに10分程煮ます。</p> <p>⑩薄口しょうゆを加えて煮含め、最後にさやいんげんを加えて火を止めます。</p>
	れんこん	40g	
	人参	40g	
	厚揚げ	1/2丁	
	干し椎茸	2枚	
	さやいんげん	20g	
	ごぼう	40g	
	大根	80g	
	さといも	80g	
	こんにゃく	40g	
	煮み昆布	8g	
	ゆでピーナッツ	40g	
サラダ油	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
料理酒	適量、大さじ1		
だし汁	適宜		
薄口しょうゆ	大さじ1・1/2		



(1人分 栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩
197Kcal	10.8g	11.1g	97mg	4.1g	1.3g