

😊 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"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>カルシウム</td> <td>食物繊維</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>280Kcal</td> <td>7.0g</td> <td>13.1g</td> <td>17mg</td> <td>2.0g</td> <td>0g</td> </tr> </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	7.0g	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	7.0g	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"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>カルシウム</td> <td>食物繊維</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td>298Kcal</td> <td>6.9g</td> <td>3.1g</td> <td>22mg</td> <td>1.5g</td> <td>0.6g</td> </tr> </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	6.9g	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	6.9g	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