

# 夕食



- 高野豆腐のそぼろ丼
- 糸寒天とわかめの  
ポン酢和え
- 具だくさん吸い物



★ 高野豆腐のそぼろ丼の干しいいたけの戻し汁の量は、お好みで調整してください。子どもや高齢の方は多めに入れた方が食べやすいです。また、そぼろは卵焼きの具等にも使えます。

★ お吸い物の具は、家にある野菜何でも入れてOKです。

## < 夕食の栄養量 >

エネルギー 586kcal  
食塩相当量 4.3g

## 高野豆腐のそぼろ丼

### ■ 材料（1人分）

ごはん	160g	調味料：A	
サラダ油	1g	A {	砂糖 3g (小さじ1)
しょうが	1g		しょうゆ 9g (小さじ1と1/2)
にんじん	30g		みりん 2g (小さじ1/3)
干しいいたけ	1枚		酒 2.5g (小さじ1/2)
ねぎ	5g		(干しいいたけの戻し汁 適宜)
高野豆腐	1枚		
絹さや	2枚		
B {	サラダ油 4g (小さじ1)	たまご	1個
	砂糖 少々	塩	少々

### ■ 作り方

- 高野豆腐を水で戻し、みじん切りにする。
- きぬさやは熱湯をかけて、せん切りにする。
- にんじん、干しいいたけ、ねぎはそれぞれみじん切りにする。
- サラダ油で①と③を炒め、調味料Aを加えて煮る。  
※干しいいたけの戻し汁の様子を見ながら入れる。
- Bの材料で、炒りたまごをつくる。
- 丼にごはん、そぼろ、炒りたまご、絹さやの順に盛り付ける。

## 糸寒天とわかめの和えもの

### ■ 材料（1人分）

糸寒天 5g わかめ(乾燥) 5g  
ポン酢しょうゆ 9g (大さじ1.5)

## 具だくさん吸い物

### ■ 材料（1人分）

にんじん 30g 大根 40g たけのこ(水煮) 20g  
しめじ 10g れんこん(水煮) 20g こんにゃく 30g  
ねぎ 10g だし汁 200ml 薄口しょうゆ 小さじ1/2  
塩 少々(0.8g)

## < 1日分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1,608kcal	59.6g	50.7g	226.0g	9.8g

