

★しいたけしゅうまいの献立★ 合計 563kcal 塩分 2.0g

<材料（2人分）>

★そら豆ごはん

ごはん	240g
そら豆	60g
だし汁	200ml
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2 弱
塩	1g
白ごま	1g

★しいたけしゅうまい

しいたけ（かさの大きいもの）	6個
ブラックタイガーむき身	120g
卵白	1個
分	
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	60g
しょうが	6g
酒	小さじ 2
片栗粉	小さじ 2
塩	0.5g
万能ねぎ	1g
ししとう	4本
（たれ）	
しょうゆ	小さじ 1.5 弱
酢	小さじ 2
しょうが	2g
にんにく	2g
しそ	1g

★ツナサラダ

ブロッコリー	80g
にんじん	30g
黄ピーマン	20g
マヨネーズ	大さじ 2
ツナ	40g
こしょう	少々

<作り方>

★そら豆ごはん

215kcal 塩分 0.7g

- ①白米を炊く。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、塩、酒を入れて沸騰させる。弱火にしてそら豆を入れ、そら豆に味がなじむまで加熱する。火を止め、そのままの状態冷まし、さらに味をなじませる。
- ③炊きあがったごはん②を加えて混ぜ、白ごまをふる。

★しいたけしゅうまい

143kcal 塩分 0.8g

- ①しいたけは石づきをとる。しょうがはみじん切りする。飾り用に一つまみほどの千切りしょうがも用意する。えびは背わせ、尾を取り除く。玉ねぎはみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②フードプロセッサーに、えび、卵白、片栗粉、塩、酒を入れ、少しエビの身の食感が残るようにすり身状にする。
- ③②に豚ひき肉と玉ねぎ、みじん切りのしょうがを加えて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④しいたけに片栗粉（分量外）をつけて、③をのせ、万能ねぎと千切りしょうがをのせる。
- ⑤蒸し器を用意し、沸騰したら④を中に入れて、中火で6～7分蒸す。
- ⑥ししとうはグリルで軽くあぶり、一緒に盛りつける。
- ⑦しょうが、にんにく、しそをみじん切りにし、しょうゆと酢を混ぜてたれを作る。

★ツナサラダ

175kcal 塩分 0.5g

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、熱湯でさっとゆでて水気をきる。にんじん、黄ピーマンは6cmの長さのスティック状にする。
- ②①にマヨネーズ、こしょう、ツナを混ぜたディップを添えて盛りつける。

★果物

30kcal 塩分 0.0g

食物繊維やビタミンDを多く含むしいたけを、しゅうまいの皮のかわりに使ってカロリーダウン。たれにも酢としょうがなどを加え、しょうゆが少ないことを感じさせません。ベリー類に含まれるクエン酸には体内の酸性物質を減少させる効果があると言われていま

