

## 【 五目煮 】

### ☆材料☆

- ・きざみ昆布…6g
- ・にんじん…50g
- ・ごぼう…30g
- ・こんにゃく…70g
- ・ゆで大豆…60g
- ・炒め油…6g (小さじ1と1/2)
- ・砂糖…12g (大さじ2)
- ・しょうゆ…16g (大さじ1)
- ・酒…3.2g (小さじ1弱)
- ・だし汁…1カップ

### ☆作り方☆

- ① きざみ昆布は水で戻し、1cm長さに切る。
- ② にんじん、ごぼう、こんにゃくは1cm角に切る。こんにゃくは下ゆでしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒め、さらに①とゆで大豆を加えて、炒める。
- ④ ③にAを加え、汁気がなくなるまで煮込む。

食物繊維たっぷりの煮物です。  
残ったら、五目ごはん同様に、  
ごはんに混ぜてもいいですね。



エネルギー：128kcal たんぱく質：5.2g 脂質：5.4g 塩分：1.6g



## 【 カレービーフン 】

### ☆材料☆

- ・ビーフン…50g
- ・ハム…2枚
- ・たまねぎ…60g
- ・ニラ…50g
- ・キャベツ…120g
- ・炒め油…8g (小さじ2)
- ・カレー粉…少々
- ・しょうゆ…18g (大さじ1)

### ☆作り方☆

- ① ビーフンはお湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② ハム、キャベツはせん切り、たまねぎはうす切り、ニラは2cm長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ハム、野菜を加えて炒め、野菜に火が通ったら、ビーフンも加える。
- ④ しょうゆ、カレー粉で味つける。

ビーフンは、お米から作られた麺です。  
量を増やすと主食にもなります。



エネルギー：118kcal たんぱく質：3.8g 脂質：3.0g 塩分：1.0g