

いなりメンチ

材料	分量		作り方	
	2人分	5人分		
油揚げ	2枚	5枚	① 油揚げは半分に切り裏返す。 ② 玉葱は粗みじん切りにして耐熱容器に入れて油を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジ600Wで40秒加熱する。 ③ ②にAを加え混ぜる。粗熱が取れたら合いびき肉を加えて粘り気が出るまで良く混ぜる。 ④ モツアレチーズと③を一人2個になるよう等分し、チーズを③で包み①に詰めて爪楊枝でとめる。 ⑤ 油揚げの表面に油(分量外)を薄く塗り、トスターで15分カリッとするとまで焼く。 ⑥ 爪楊枝を抜いて皿に盛り付けレタス、人参、混ぜ合わせたBのソースを添える。	
合いびき肉	140g	350g		
玉葱	50g	125g		
油	小さじ1/4	小さじ5/8		
A	パン粉	大さじ1		大さじ2 1/2
	牛乳	大さじ1		大さじ2 1/2
	カレー粉	小さじ1/2		小さじ1 1/4
	塩	小さじ1/6		小さじ5/12
	こしょう	少々		少々
モツアレチーズ	80g	200g		
レタス(千切)	3枚	8枚		
人参(千切)	10g	25g		
B	トカツソース	大さじ1		大さじ2 1/2
	からし	小さじ1		小さじ2 1/2

レタスとトマトのサラダ味噌汁

材料	分量		作り方
	2人分	5人分	
レタス	2枚	5枚	① レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはヘタを取り、玉葱は薄切りにする。 ② 鍋にだし汁と玉葱を入れて火にかける。沸いてきたら火を弱めてミニトマトとレタスと味噌を加えて再び煮立ったら器に盛る。
ミニトマト	3個	7個半	
玉葱	30g	75g	
だし汁	300ml	750ml	
味噌	小さじ2	小さじ5	

一人当たりの栄養価

献立	エネルギー	たん白質	脂質	塩分
いなりメンチ	472	30.4	36.6	1.4
サラダ	138	10.0	9.4	0.6
サラダ味噌汁	30	1.9	0.4	0.9
ごはん(110g)	172	2.8	0.3	0
合計	812kcal	45.1g	46.7g	2.9g

鯖缶と玉葱のサラダ

材料	分量		作り方	
	2人分	5人分		
鯖缶(正味)	80g	200g	① 春菊は葉をつんで食べやすい大きさに切り、茎は斜め薄切りにする。紫玉葱は薄切りにする。人参は3cm長さの千切りにする。 ② Aを混ぜ合わせる。 ③ ①を混ぜ合わせて器に盛り付け、汁気を切った鯖缶をのせて②をかける。	
春菊	60g	150g		
紫玉葱	50g	125g		
人参	30g	75g		
A	プレーンヨーグルト	大さじ2		大さじ5
	マヨネーズ	大さじ1		大さじ2 1/2
	こしょう	少々		少々
	レモン汁	適宜		適宜