

料理名 豆乾ハンバーグ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
大豆水煮（1袋） ツナ缶（オイル漬け） 砕いた乾パン 塩 カットトマト	130g 1缶 3個分 適宜 1缶	① 水煮大豆は、ビニール袋に入れてつぶす。 ② ①の中に、オイルを絞ったツナ缶、乾パン、塩を入れて、混ぜ合わせる。 ③ ②の袋の角を切り、食べやすい大きさに出して丸めていく。 ④ フライパンにツナ缶の油をひき、③の団子を焼く。 ⑤ ④のフライパンにカットトマトと水同量を加えて5～6分煮て、最後に塩で味を調べて仕上げる。 ※乾パンの量でお好みの固さに調整してください。



※コンロの使用時間【 7～8 】分

※ 工夫した点

調理が簡単なように、ビニール袋を使い、お年寄りから子どもまで食べやすい形と食感にした。
 乾パン1つ10kcal

料理名 かんたん混ぜご飯

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
レトルトごはん ひじき(乾) 焼き鳥缶 にんじん 水 めんつゆ	3個 10g 2缶 40g 400ml 50ml (お好みで)	① ひじきは水で戻す(水200ml)。 ② にんじんは3cmの長さの干切りとする。 ③ 小鍋に水200mlと水気を切ったひじきとにんじん、めんつゆ50mlを入れ、5分ほど煮る。 ④ ③の中に焼き鳥缶とごはんを入れてよく混ぜる。 ⑤ ごはんがやわらかくなるまで煮る。(約5分) (状況によって水を加える)



※コンロの使用時間【 10 】分

※ 工夫した点

- ・ 鍋ひとつでできる。
- ・ 誰もが好きな味で食べやすい。
- ・ 誰でも作ることができる。
- ・ 栄養のバランスが良い。