

豆腐ハンバーグ（2人分）

材料	作り方
鶏ひき肉 80g	①木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、重しをのせ、しっかり水切りする。玉ねぎはみじん切りにする。 ②鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、溶き卵、醤油、片栗粉を入れてこね、小判形にまとめる。 ③フライパンにサラダ油をひき、②を入れ、火が通り焼き色がつくまで両面を焼く（目安：10～15分）。 ④豆腐ハンバーグを取り出した③のフライパンに、おろし生姜を入れ、★の調味料を加えて少し煮立て、すりごまを加えて、火をとめる。 ⑤豆腐ハンバーグをお皿に盛り、大葉とおろし大根をのせ、④のたれをかける。
木綿豆腐 110g	
玉ねぎ 50g	
卵 1/6個	
薄口醤油 小さじ1/2	
片栗粉 小さじ1	
サラダ油 小さじ1	
★酒 大さじ1	
★みりん 大さじ1	
★砂糖 大さじ2/3	
★薄口醤油 大さじ2/3	
すりごま 大さじ1	
おろし生姜 少々	
おろし大根 40g	
大葉 2枚	

【1人分】E補給 -:225kcal タンパク質:14.2g 脂質:10.5g 炭水化物:14.6g 加鈣:140mg 食塩相当量:1.4g

ブロッコリーのじゃこ蒸し焼き（2人分）

材料	作り方
ブロッコリー 100g	①ブロッコリーを小房に分け、ボウルに入れて洗う。 ②フライパンにオリーブ油をひき、じゃこを入れ炒める。 ③じゃこに焼き色がついてきたら、ブロッコリーを入れ、適量の水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
じゃこ 20g	
オリーブ油 小さじ1	

【1人分】E補給 -:46kcal タンパク質:4.5g 脂肪:2.5g 炭水化物:2.6g 加鈣:40mg 食塩相当量:0.5g

キャベツとツナの味噌マヨ炒め（2人分）

材料	作り方
キャベツ 100g	①キャベツは3cm幅のざく切り、人参は3cm長さの短冊切りにし、シーチキンは水を切っておく。 ②フライパンにマヨネーズを入れ、人参、キャベツの順に炒め、人参がやわらかくなったら水切りしたシーチキン、みりん、味噌を加えて炒める。
人参 20g	
シーチキン(水煮) 40g	
味噌 小さじ1	
みりん 大さじ1	
マヨネーズ 大さじ1	

【1人分】E補給 -:98kcal タンパク質:4.5g 脂肪:4.9g 炭水化物:7.8g 加鈣:37mg 塩分:0.6g