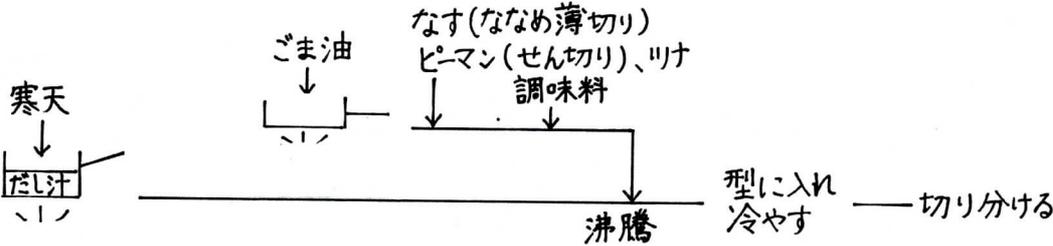


なすのみそ炒め寒天

なす	70g
ピーマン	40g
ツナ(水煮缶)	40g
ごま油	5g
みそ	30g
しょうゆ	12g
砂糖	12g
だし汁	300ml
寒天	4g



<作りやすい分量>
 エネルギー 227kcal たんぱく質 14.0g
 脂質 8.0g 食塩 6.0g

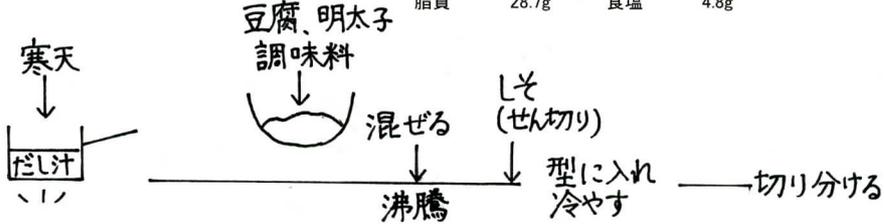


豆腐サラダ寒天

- 木綿豆腐 1/4丁
- 辛子明太子 50g
- マヨネーズ 30g
- 牛乳 30g
- 塩 1g
- しそ(せん切り) 2枚
- だし汁 300ml
- 寒天 4g



<作りやすい分量>
 エネルギー 363kcal たんぱく質 19.9g
 脂質 28.7g 食塩 4.8g

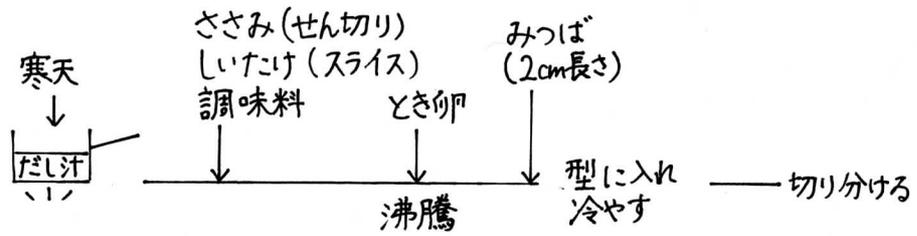


かき玉汁寒天

- 卵 2個
- 鶏ささみ 2本
- しいたけ 2枚
- 塩 2g
- しょうゆ 7g
- みつば 適量
- だし汁 300ml
- 寒天 4g



<作りやすい分量>
 エネルギー 183kcal たんぱく質 27.9g
 脂質 6.0g 食塩 3.6g

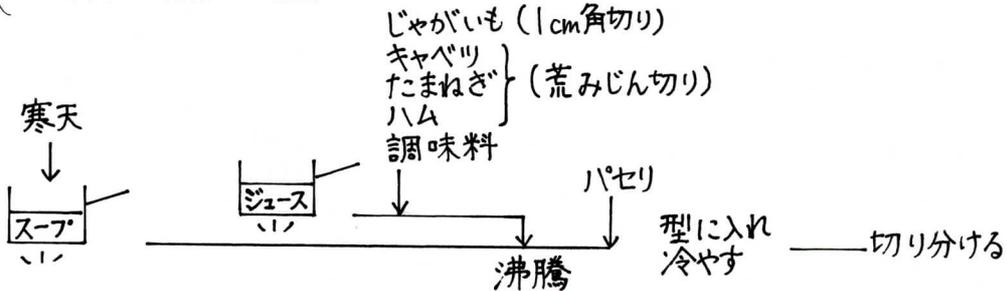


ミネストローネ寒天

じゃがいも	50g
キャベツ	50g
たまねぎ	30g
ロースハム	2枚
トマトジュース	200ml
コンソメスープ	200ml
塩	2g
こしょう	少々
寒天	4g
パセリ(みじん切り)	適量



<作りやすい分量>
 エネルギー 187kcal たんぱく質 10.3g
 脂質 6.2g 食塩 6.3g

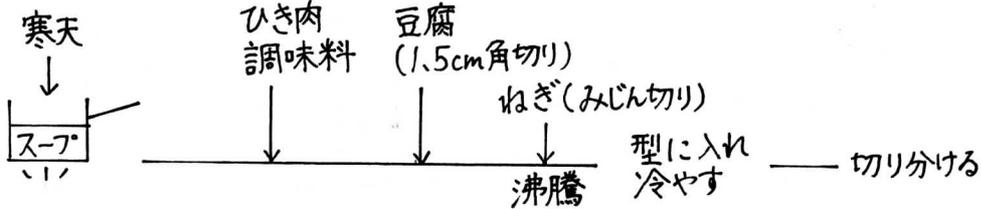


マーボー豆腐寒天

木綿豆腐	1/4丁
豚ひき肉	40g
ねぎ	1/6本
中華スープ	300ml
しょうゆ	20g
砂糖	10g
トウバンジャン	2g
寒天	4g



<作りやすい分量>
 エネルギー 232kcal たんぱく質 18.2g
 脂質 10.3g 食塩 3.6g

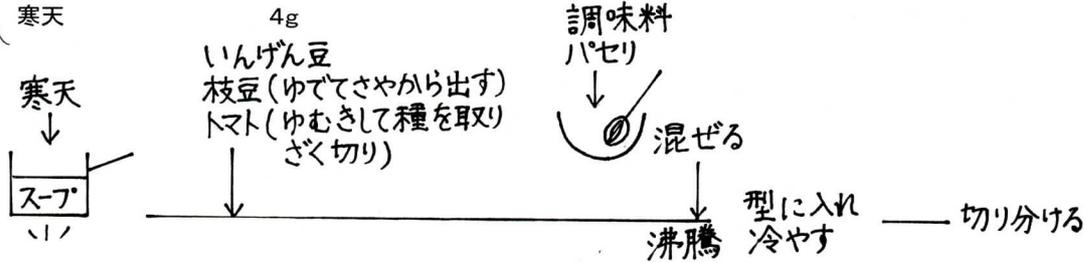


豆サラダ寒天

- 白いんげん豆(水煮缶) 70g
- 枝豆 30g
- トマト 100g
- 酢 20g
- 油 4g
- おろしにんにく 小2
- パセリ(みじん切り) 適量
- 塩 3g
- こしょう 少々
- コンソメスープ 300ml
- 寒天 4g



<作りやすい分量>
 エネルギー 229kcal たんぱく質 11.3g
 脂質 7.4g 食塩 5.1g



もずく酢寒天

もずく	70g
きゅうり	50g
しらす	30g
しょうが(せん切り)	8g
酢	30g
砂糖	20g
しょうゆ	20g
だし汁	300ml
寒天	4g



<作りやすい分量>

エネルギー	173kcal	たんぱく質	15.3g
脂質	1.2g	食塩	5.3g

寒天



だし汁

〆

もずく(ざく切り)
 きゅうり(小口切り)
 しらす(熱湯かける)
 しょうが、調味料



沸騰

型に入れ
冷やす

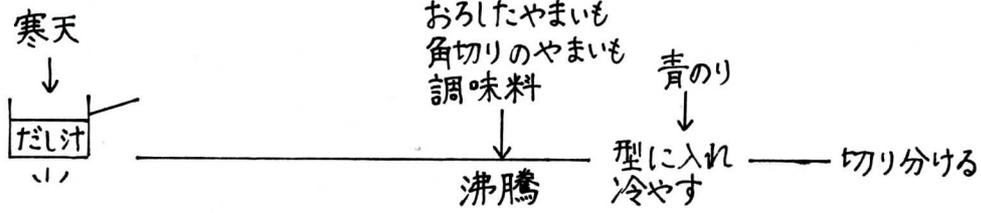
切り分ける

とろろ寒天

やまいも(おろす)	150g
やまいも(角切り)	150g
だし汁	300ml
塩	2g
薄口しょうゆ	6g
青のり	適量
寒天	4g



<作りやすい分量>
 エネルギー 206kcal たんぱく質 8.0g
 脂質 0.9g 食塩 3.3g

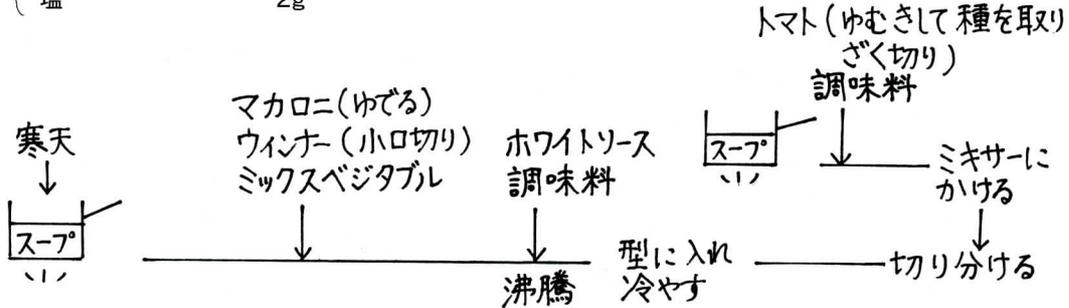


マカロニサラダ寒天

- マカロニ 30g
- ウインナー 3本
- ミックスベジタブル 30g
- コンソメスープ 400ml
- ホワイトソース(缶) 100g
- 寒天 4g
- 塩 2g
- こしょう 少々
- トマト 100g
- コンソメスープ 150g
- トマトケチャップ 40g
- 塩 2g



<作りやすい分量>
 エネルギー 501kcal たんぱく質 17.0g
 脂質 22.1g 食塩 10.3g



すいか寒天ソーダ

- すいかピューレ 400g
(種をとってミキサー)
- 水 100ml
- 寒天 4g
- 砂糖 20g
- サイダー 500ml
- レモンスライス 6枚



<作りやすい分量>
 エネルギー 446kcal たんぱく質 2.7g
 脂質 0.6g 食塩 0g

