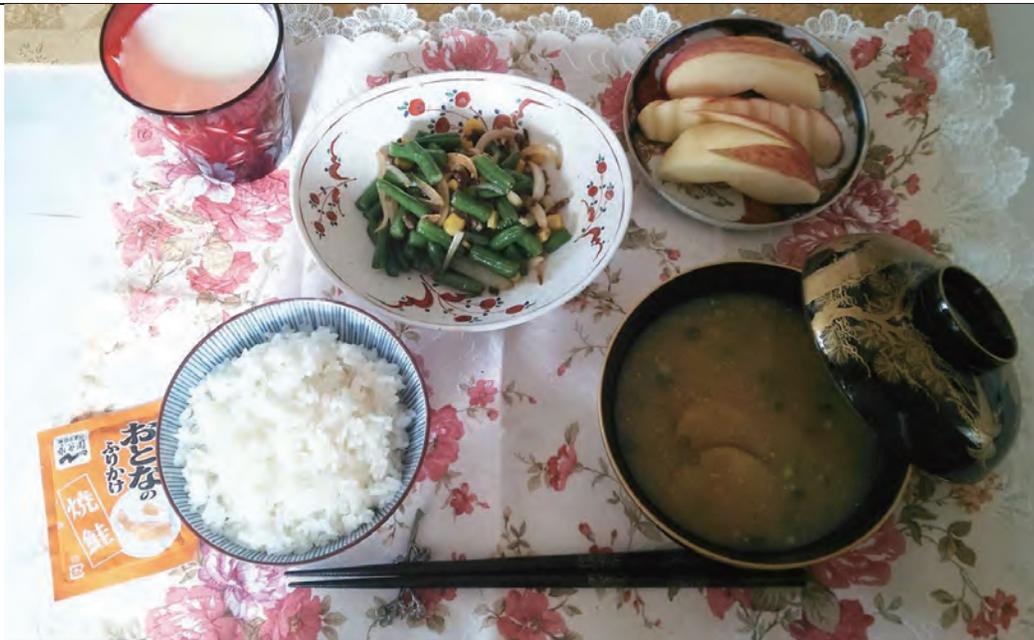


ごはん、インゲンソテー、味噌汁、牛乳、果物、ふりかけ



エネルギー (Kcal)	573	炭水化物 (g)	93.0
たんぱく質 (g)	17.4	食塩量 (g)	1.4
脂質 (g)	13.5		

<材料・1人分>

ごはん

ごはん 180g
ふりかけ 2.5g (1袋)

インゲンソテー

さやいんげん 50g
たまねぎ 20g
コーン(缶) 10g
牛ひき肉 15g
塩 少々
油 2g

味噌汁

さつまいも 40g
ねぎ 3g
味噌 6g
だし汁 150cc

牛乳 200cc

果物

りんご 80g

<作り方>

インゲンソテー

- ① さやいんげんは2cm長さに切ります。たまねぎは5mmの薄切りにします。コーン缶を空け、水気をきっておきます。
- ② 油を敷いたフライパンで牛ひき肉を炒めます。色が変わってきたら さやいんげんとたまねぎを入れ炒めます。最後にコーンを加え炒めます。

味噌汁

- ① だし汁をとり、1cmの角切りにしたさつまいもを入れ火にかけます。
- ② さつまいもに火が通ったら味噌を溶き入れます。
- ③ 汁碗にねぎを入れ、②を入れます。

・ごはん、鮭のチャンチャン焼き、なすのそぼろ煮、長芋の梅かつお和え、



エネルギー (Kcal)	547	炭水化物 (g)	85.4
たんぱく質 (g)	30.2	食塩量 (g)	2.3
脂質 (g)	6.2		

<p><材料・1人分></p> <p>ごはん</p> <p>ごはん 180g</p>		<p><作り方></p>	
<p>鮭のチャンチャン焼き</p> <p>鮭 80g 塩 少々 たまねぎ 20g キャベツ 30g にんじん 10g A { 八丁味噌 6g みりん 3g ブロッコリー 20g 塩 少々</p>		<p>鮭のチャンチャン焼き</p> <p>① 鮭は塩をふっておきます。 ② たまねぎ、キャベツ、にんじんは千切りにし、茹でます。 ③ ブロッコリーは塩茹でしておきます。 ④ ②の野菜をAの調味料で和えます。 ⑤ ①に④をのせて焼きます。 ⑥ ⑤を盛り付け、③を添えます。</p>	
<p>なすのそぼろ煮</p> <p>なす 80g 鶏ひき肉(むね) 15g だし汁 50cc A { うすくちしょうゆ 5g みりん 2g さとう 2g だし汁 150cc</p>		<p>なすのそぼろ煮</p> <p>① なすは 8 分の 1 に切り、皮に鹿の子に切れ目を入れます。 ② 鶏ひき肉はだし汁で茹でておきます。 ③ 鍋にAを入れなすを茹でます。 ④ ③を盛り付け、上から②をかけます。</p>	
<p>長芋の梅かつお和え</p> <p>ながいも 60g 三つ葉 2g 梅肉 5g みりん 3g 花かつお 0.1g</p>		<p>長芋の梅かつお和え</p> <p>① 長芋は千切りにしておきます。 ② 三つ葉は2cm長さに切ります。 ③ 梅肉にみりん、花かつおを合わせておきます。 ④ ③に①②を入れて和えます。</p>	

ごはん、豚肉の塩だれ炒め、糸瓜の中華そうめん、豆乳豆腐のチリソース、果物



エネルギー (Kcal)	765	炭水化物 (g)	92.2
たんぱく質 (g)	20.8	食塩量 (g)	3.2
脂質 (g)	10.0		

<材料・1人分>

ごはん

ごはん 180g

豚肉の塩だれ炒め

豚ばら肉 80g
 塩 少々
 干し椎茸 3g
 アスパラガス 20g
 塩だれソース 10g
 片栗粉 2g
 にんじん 10g
 かぼちゃ 10g
 油 1g

糸瓜の中華そうめん

そうめんかぼちゃ 60g
 きゅうり 10g
 おろししょうが 3g
 ねぎ 3g
 胡麻油 2g
 めんつゆ 10g

豆乳豆腐のチリソース

調整豆乳 25g
 粉寒天 0.2g
 たまねぎ 10g
 しょうが 1.5g
 さとう 3g
 ケチャップ 5g
 中華スープの素 1g
 こいくちしょうゆ 0.5g
 トウバンジャン 0.2g
 オクラ 2g

果物

すいか 80g

<作り方>

豚肉の塩だれ炒め

- ① アスパラガスは茹でて3cm長さに切ります。
- ② 干し椎茸は水でもどして干切りにしておきます。
- ③ にんじんはスライスして星型に型抜きし、南瓜は5mmの薄切りにして茹でておきます。
- ④ フライパンに油を敷き、豚肉炒めます。豚肉に火が通ったら、①②を混ぜて炒めます。
- ⑤ ④を盛り付け、③を上には飾ります。

糸瓜の中華そうめん

- ① そうめんかぼちゃは茹でて半分に切り、素麺状の部分を取りだしておきます。
- ② きゅうりは3~4cmの干切り、ねぎは小口切りにします。
- ③ めんつゆ、胡麻油、おろししょうがを合わせ、①②を入れ、よく混ぜ合わせ盛り付けます。

豆乳豆腐のチリソース

- ① 調整豆乳に粉寒天をいれて混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を止めます。荒熱をとりバットに注ぎ入れ、冷やし固めます。
- ② たまねぎ・しょうがはみじん切りにし、さとう・ケチャップ・中華スープの素、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを加えて煮込み、チリソースを作ります。
- ③ オクラは茹でてヘタを取り小口切りにします。
- ④ ①を切り分け、②のチリソースをかけて③のオクラを飾ります。