

みょうがのあっさり豚しゃぶ



【材料】

		1人前	2人前
豚肉 (薄切りもも肉)		60g	120g
もやし		50g	100g
レタス		30g	60g
生ワカメ		20g	40g
みょうが		1/2個	1個
青じそ		2枚	4枚
梅干		1/2個	1個
A	酒	小1	小2
	片栗粉	小1	小2
B	酢	大1	大2
	塩	少々	少々
	ごま油	小1	小2

		1人分
エネルギー		199kcal
炭水化物		8.6g
たんぱく質		15.8g
脂質		10.5g
食物繊維		3.3g
塩分		2g

表1	表2	表3	表4
0.2	0	1	0
表5	表6	調味料	
0.3	0.3	0	

【作り方】



- ①青じそは縦半分にして1cm幅に切る。
- ②みょうがは縦半分にして斜めうすざりする。水に浸しアクを抜き、ザルにあげて水気を切る。
- ③レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水洗いしておく。
- ④もやしも水洗いしておく。
- ⑤ワカメは水に浸して軽く塩抜きし、2cm程度の長さに切り、もやしと湯がき、ザルにあげて水を切る。
- ⑥豚肉は食べやすい大きさに切り、Aの酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ⑦なべにたっぷりの湯を沸かして豚肉を広げ入れ、火が通ったら冷水にとり、ザルにあげて水けをよくきる。
- ⑧種を除いた梅干を包丁でたたき、ボウルに入れ、Bも加え、青じそ、みょうが、豚肉と一緒にからめる。
- ⑨お皿にレタス、もやし、ワカメをしき、⑧をのせてできあがり。

ほうれん草のカッテージチーズ和え



【材料】

		1人前	2人前
ほうれん草		50g	100g
にんじん		20g	40g
A	白すりゴマ	大1/2	大1
	カッテージチーズ	30g	60g
	砂糖	大1/4	大1/2
	薄口しょうゆ	小1/2	小1

	1人分
エネルギー	94kcal
炭水化物	8.7g
たんぱく質	6.4g
脂質	4.3g
食物繊維	2.6g
塩分	0.6g

表1	表2	表3	表4
0	0	0.4	0
表5	表6	調味料	
0.3	0.2	0.11	

【作り方】

- ①ほうれん草はきれいに洗い、沸騰したたっぷりのお湯の中に根から入れ、軽くゆで、水に放してアクを抜き、軽く絞って水を取り、長さを3cmに揃えて切る。
- ②にんじんは皮をむき、せん切りにして茹でる。
- ③大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ④器に盛り付ける。



パプリカの彩りおかかか和え



【材料】

	1人前	2人前
パプリカ赤	1/4個	1/2個
パプリカ黄	1/4個	1/2個
かつお節	2g	4g
しょうゆ	小1/2	小1

	1人分
エネルギー	31kcal
炭水化物	5.7g
たんぱく質	2.4g
脂質	0.2g
食物繊維	1.2g
塩分	0.2g

表1	表2	表3	表4
0	0	0.1	0
表5	表6	調味料	
0	0.3	0	

【作り方】

- ① **パプリカ**は半分に切り、へたと種を除き、グリルに皮が上になるように並べ、中火で10分ほど熱し、皮をこがす。
冷水を入れたボウルにすぐにとり、冷めたら皮を剥いで、3cmの長さの細切りにする。
- ② 器に**かつお節**と**しょうゆ**を混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②を和えて、小鉢に盛り付ける。



オクラのみそ汁



【材料】

	1人前	2人前
水	150ml	300ml
煮干し	3匹	6匹
オクラ	25g	50g
大根	40g	80g
シメジ	20g	40g
みそ	10g	20g

	1人分
エネルギー	42kcal
炭水化物	8.1g
たんぱく質	2.4g
脂質	0.7g
食物繊維	3.1g
塩分	0.8g

表1	表2	表3	表4
0	0	0	0
表5	表6	調味料	
0	0.2	0.25	

【作り方】

- ①煮干しは頭と内臓をとり、鍋に分量の水を入れて15分くらい浸しておく。
- ②大根は皮をむき、5cmの長さの細切りにする。
- ③オクラは水で洗い、ヘタを切り落とし、3mm程度の小口切りにする。
- ④シメジはいしづきを切り落とし、食べやすい大きさに手でさく。
- ⑤①を5分くらい火にかけて、だしが取れたら、煮干しを網じゃくしで引き上げる。
その中に、大根とシメジを入れて軽く火をとおす。
- ⑥⑤にオクラを入れ、みそを溶き入れる。
- ⑦器に盛る。



★全メニューの合計★

ご飯量	1人分	
	150g	200g
エネルギー	601kcal	686kcal
炭水化物	85.5g	104.1g
たんぱく質	30.7g	32.0g
脂質	14.9g	15.0g
食物繊維	10.5g	10.7g
塩分	3.9g	3.9g



表1	表2	表3	表4
3.2	0	1.4	0
表5	表6	調味料	
0.6	1	0.36	

※ご飯量が200gの方は
表1が4.2単位になります。