

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ 厚揚げと豚肉の豆板醬炒め
- ◆ ほうれんそうのお浸し
- ◆ きゅうりとミニトマトのサラダ
- ◆ フルーツヨーグルト



【1人1食分の栄養価】

エネルギー：527Kcal / たんぱく質：19.2g / 脂質：15.0g / 炭水化物：74.7g / 塩分：1.9g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン ・大さじ 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml) ・ミニスプーン 1cc (ml)
☆計量カップ 200cc (ml) <参考>1合は180cc (ml) です。

■ ごはん

材料	分量 (1人分)
ごはん	150 g

〔 1人分の栄養価：エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/塩分0g 〕

■ 厚揚げと豚肉の豆板醬炒め

〈作り方〉

材料	分量 (1人分)
厚揚げ	50 g
豚もも薄切り	20 g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/3
グリーンアスパラガス	20 g
ねぎ	10 g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
サラダ油	小さじ2/3
豆板醬	少々
A 砂糖	少々
しょうゆ	小さじ2/3
酒	小さじ1/3
片栗粉	小小さじ1/3
水	小さじ1/2強
ごま油	小小さじ2/3

- 1 厚揚げは油抜きし、薄切りにする。豚肉は一口大に切り、塩・こしょうし、片栗粉をもみ込む。
- 2 アスパラアガスとねぎは乱切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油入れ、おろしにんにく・おろししょうがを加えて火にかけ、豚肉とねぎを炒める。アスパラガス・厚揚げを加えて、さらに炒める。
- 4 Aを合わせておき、加えて炒め合わせる。
- 5 水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、ごま油を仕上げに加えて混ぜる。



〔 1人分の栄養価：エネルギー175Kcal/たんぱく質10.3g/脂質12.5g/炭水化物4.7g/塩分0.9g 〕

■ ほうれん草のお浸し

材料	分量(1人分)	
ほうれん草	70g	
しめじ	10g	
B	だし汁	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	練り辛子	少々

〈作り方〉

- 1 ほうれん草は、さっとゆでて、水にとって水気を絞り、4cm位に切る。
- 2 しめじは石づきを除いてほぐし、さっとゆでて、湯をきる。
- 3 ボールにBを混ぜ合わせ、1と2を加えて和える。



〔 1人分の栄養価：エネルギー20Kcal/たんぱく質2.1g/脂質0.4g/炭水化物3.2g/塩分0.5g 〕

■ きゅうりとミニトマトのサラダ

材料	分量(1人分)	
ゆで大豆	5g	
きゅうり	15g	
玉ねぎ	10g	
ミニトマト	30g	
サラダ菜	5g	
C	酢	小さじ1強
	昆布茶	1g
	こしょう	少々

〈作り方〉

- 1 きゅうりと玉ねぎは1cm角に切る。ミニトマトはヘタをとり、2または4等分にする。
- 2 ボールにCを入れて混ぜ合わせ、ゆで大豆と1の野菜を加えて味をなじませる。(10分以上おく。)
- 3 器にサラダ菜を敷き、2を盛る。



〔 1人分の栄養価：エネルギー39Kcal/たんぱく質1.4g/脂質0.4g/炭水化物4.9g/塩分0.5g 〕

■ フルーツヨーグルト

材料	分量(1人分)
プレーンヨーグルト	40g
キーウィフルーツ	15g
りんご	15g

〈作り方〉

- 1 キーウィフルーツとりんごは皮をむき、いちょう切りにする。
- 2 果物を器に盛り、プレーンヨーグルトをかける。

〔 1人分の栄養価：エネルギー41Kcal/たんぱく質1.6g/脂質1.2g/炭水化物6.2g/塩分0g 〕



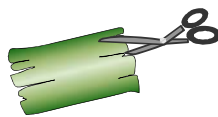
おいしさの決め手!

だしのとり方

昆布 & 削り節

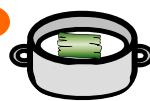
- 材料
- ・でき上がり量 3カップ
 - ・水…4カップ
 - ・昆布…6g
 - ・削り節…12g

①



昆布はかたくしぼったぬれがきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れる。

②



鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分～1時間つけてふやかしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。

③



沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしばらくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。

④



ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。