

本日のメニュー



<ごはん>

材料 1人分

ごはん	140g
-----	------

1人分の栄養量

エネルギー	235kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.4g
食塩相当量	0g

つくりかた

- ① 米は洗米後、浸水して炊く。



<豚肉の野菜巻き>

材料 1人分

豚ロース肉(薄切り)	40g(20g×2)
人参	10g
ほうれん草	20g
エリンギ	10g
プロセスチーズ	10g
小麦粉	4g
サラダ油	3g
しょうゆ	6g
みりん	4g
サラダ菜	1枚
ミニトマト	2個

1人分の栄養量

エネルギー	192kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	11.3g
食塩相当量	0.9g

つくりかた

- ① 人参はせんぎりに、エリンギは短めのひょうし木切りにする。
- ② ①をレンジで柔らかくなるまで加熱しておく。ほうれん草は熱湯でボイルして水にさらしてよくしぼり、3~4cmに切っておく。
- ③ チーズは5mm幅にきる。
- ④ 肉を広げ、野菜とチーズを並べてまく。
- ⑤ 小麦粉を茶こしで振りかける。
- ⑥ 巻き終わりを下にして焼く。
- ⑦ 転がしながらまんべんなく焼き、焼けたら皿にとっておく。
- ⑧ 余分な油を拭き取り、調味料をいれひと煮たちさせる。
- ⑨ ⑦をもどし、味をからめる。
- ⑩ 味がついたら、まな板に取り、斜めに3等分に(食べやすい大きさに)する。
- ⑪ 皿にサラダ菜・ミニトマトを盛り付け、肉(1人分6切れ)を盛り付ける。



1食分の栄養量

エネルギー	616kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	21.0g
カルシウム	222mg
食塩相当量	2.2g



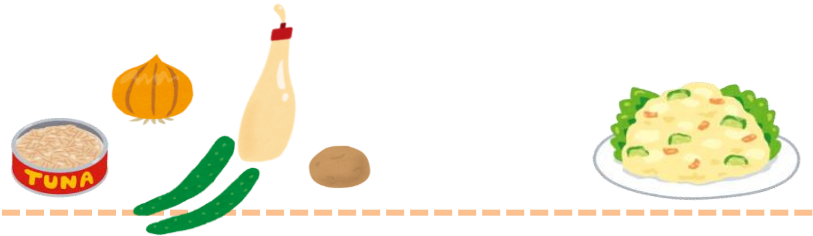
<ポテトサラダ>

材料 1人分	
じゃがいも	30g
きゅうり	10g
たまねぎ	5g
ツナ缶(ライト水煮)	10g
酢	1g
塩	0.2g
こしょう	少々
マヨネーズ	10g
粒入りマスタード	3g
スキムミルク	3g

1人分の栄養量	
エネルギー	116kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	7.8g
食塩相当量	0.5g

つくりかた

- ① じゃがいもは乱切りにして水からゆでる。
- ② きゅうりはうすく輪切りにして、軽く塩(分量外)を振り、水気をしぼっておく。
- ③ たまねぎは薄切りにして、水にさらしてしぼる。
- ④ ツナは汁を切っておく。
- ⑤ じゃがいもをフォークで粗くつぶして酢をふりかける。
- ⑥ 粒マスタード、野菜(水気をしぼる)、ツナを混ぜ合わせる。
- ⑦ 塩・胡椒、スキムミルクを加え、マヨネーズで和える。



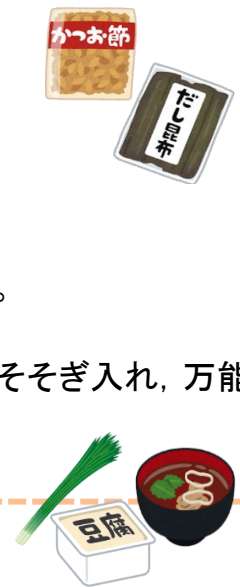
<すまし汁>

材料 1人分	
とろろ昆布	3g
木綿豆腐	20g
万能ねぎ	3g
だし汁 (かつお節・昆布)	130ml
しょうゆ	1g
塩	少々

1人分の栄養量	
エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.6g
食塩相当量	0.7g

つくりかた

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② 豆腐は水をきって1口大に切っておく。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁に豆腐を入れる。
- ⑤ 煮立ったら調味料をいれ、味を整える。
(塩は味見してから加減してください。)
- ⑥ 汁椀にとろろ昆布を入れておき、⑤をそそぎ入れ、万能ねぎを散らす。



<いちご>

材料 1人分	
イチゴ	4個
コンデンスミルク	適量

1人分の栄養量	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.9g
食塩相当量	0g

つくりかた

- ① イチゴは洗ってからへたを切り、お皿に盛り付ける。
- ② 適量のコンデンスミルクをかける。

