



バランスよく食べよう!

材料はすべて
1人分です。



◆ごはん

ごはん	150g
-----	------

◆キャベツの豚肉巻き

豚バラ肉(薄切り)	50g
キャベツ	40g
塩	0.3g
こしょう	少々
片栗粉	2g(小さじ1/2強)
料理酒	7g(大さじ1/2弱)
ポン酢	8g(大さじ1/2)
サラダ油	2g(小さじ1/2)
リーフレタス	10g

【作り方】

- ① キャベツは太めの千切りにする。
- ② 豚バラ肉に、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶし、キャベツをのせて端から斜めに巻いていく。(2個作る)
- ③ 中火で熱したフライパンに油をひき、②を、巻き終わりを下にして入れ、焼く。
- ④ 全体に焼き色がついたら酒を入れ、ふたをして、豚バラ肉に火が通るまで弱火で3分程蒸し焼きにする。
- ⑤ ふたを外し、ポン酢を入れて中火で炒め合わせ、全体に味がなじんだら火を止める。
- ⑥ 器にレタスを敷き、⑤を半分に切って盛り付ける。



◆しめじとピーマンのおひたし

しめじ	30g
ピーマン	20g
濃口しょうゆ	2g(小さじ1/3)
かつお節	1g

【作り方】

- ① しめじは石づきをとり、茹でる。
- ② ピーマンは千切りにし、茹でる。
- ③ ①、②の水気を切り、濃口しょうゆ、かつお節で和える。

◆シーフードのトマトチャウダー

シーフードミックス (あさり・いか・えび)	20g
玉ねぎ	30g
じゃがいも	30g
トマト	30g
有塩バター	3g
コンソメ	2g
水	80cc
牛乳	50g
片栗粉	2g(小さじ1/2強)
こしょう	少々

【作り方】

- ① シーフードミックスは解凍して、キッチンペーパーで水気をふく。大きければ切っておく。
- ② 玉ねぎ、じゃがいも、トマトは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、じゃがいも、シーフードミックスを炒める。
- ④ ③にコンソメ、水を加えて煮る。じゃがいもがやわらかくなったらトマトを加えて少し煮る。
- ⑤ ④に片栗粉を溶かした牛乳を加えてとろみがついたら、こしょうで味をととのえる。

◆豆乳ココアプリン

粉ゼラチン	1.5g(小さじ1/2)
水	15cc
豆乳	65g
ピュアココア	4g(小さじ2)
さとう	10g(大さじ1)

【作り方】

- ① 粉ゼラチンを分量の水に振り入れ、ふやかす。
- ② 鍋に豆乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ボウルにココアと砂糖を入れダマがなくなるよう混ぜ合わせ、①、②も加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 茶こしなどで濾しながら器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

<1人分の栄養価>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ごはん	234	3.8	0.5	0.0
キャベツの豚肉巻き	229	8.2	19.8	1.1
しめじとピーマンのおひたし	15	1.9	0.2	0.3
シーフードのトマトチャウダー	114	6.7	4.8	1.1
計	592	20.6	25.3	2.5
豆乳ココアプリン	88	4.4	2.2	0.0