

夏野菜をたくさん摂ろう！



〈メニュー〉 調理時間 20分

- ・豚の照り焼き丼
- ・ひじきのマヨネーズ和え
- ・豆腐和風サラダ
- ・オクラのとろとろスープ

〈1人当たり〉 野菜の重量 150g
食塩相当量 2.7g

〈1食当たりの栄養価〉

エネルギー:678kcal

たんぱく質:31.6g

脂質:20g

炭水化物:95.5g

〈工夫したポイント〉

- ・調理工程が簡単であり調理器具が被らないため、短時間でできる
- ・野菜をしっかり摂取することができ、緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく摂れる

豚の照り焼き丼

食品材料名	純使用量 (2人分)	調理法
豚モモ肉	130g	① 豚モモ肉を5cm程度に切り、片栗粉をまぶす ② フライパンに油を熱し、豚肉を焼く ③ ◎の調味料を混ぜ合わせたものを加え、焼く ④ 豚肉を焼き終わったフライパンで豆苗を軽く炒める ⑤ ご飯に豆苗、豚肉をのせ、最後にごまをのせる
片栗粉	小さじ2(6g)	
◎濃口醤油	小さじ2(10g)	
◎本みりん	小さじ2(10g)	
◎上白糖	小さじ2(6g)	
◎普通酒	小さじ2(10g)	
ごま油	小さじ1/2(2g)	
いりごま	小さじ2(6g)	
豆苗	60g	

和風豆腐サラダ

食品材料名	純使用量 (2人分)	調理法
木綿豆腐	3/1丁(100g)	① レタス、トマトは流水で洗い、水気をふき取る ② 木綿豆腐は一口大の大きさに、レタスは手でちぎり、トマトは半分に切る ③ 皿にレタス、豆腐、トマト、しらすをのせて、和風ドレッシングをかける
レタス	3枚(80g)	
黄色ミニトマト	6個(80g)	
釜揚げしらす	20g	
和風ドレッシング	大さじ1(16g)	

ひじきのマヨネーズ和え

食品材料名	純使用量 (2人分)	調理法
乾燥ひじき	6g	① ひじきを水で戻しておく ② にんじんを千切りにし、水で戻したひじきと一緒にゆでる ③ ボウルにひじき、にんじん、◎の調味料を加え、和える
にんじん	2/1本(40g)	
◎マヨネーズ	小さじ 2(8g)	
◎穀物酢	小さじ1(6g)	
◎上白糖	小さじ1(4g)	
◎濃口醤油	小さじ1(4g)	

オクラのトロトロスープ

食品材料名	純使用料量 (2人分)	調理法
オクラ	4本	① オクラはヘタの切り口とガクの黒くなった部分のみを薄くむきとり、塩をふって全体を塩ずりする ② 塩をさっと洗い流して薄く輪切りにする ③ 鍋にコンソメスープを入れ、沸騰させる。オクラを入れ、とろみが出るまで煮込む ④ スープをかき混ぜて、渦ができたところに溶き卵をゆっくりと流し込む
固形コンソメ	1個	
鶏卵	1個	
水	300cc	