

# 「夏でもさっぱり野菜たっぷり♪」



<メニュー> 調理時間20分

- ・ご飯
- ・豚肉ともやしのレンジ蒸し
- ・きゅうりの胡麻和え
- ・ミルクスープ
- ・すいか

<1人当たり>野菜の重量：165g 食塩相当量：2.4g

<1食当たりの栄養価>

エネルギー：697kcal たんぱく質：30.0g  
カルシウム：240mg



～ポイント～

- ★電子レンジ調理・冷凍野菜の使用で簡単に！！
- ★牛乳でカルシウム・たんぱく質UP！！

【主菜：豚肉ともやしのレンジ蒸し】

食品材料名	純使用量 (g) 2人分	作り方
豚ロース	140	①耐熱容器の器に洗ったもやしを乗せる。 ②もやしの上に豚肉を広げて乗せ、コショウ・普通酒を振りかける。 ③ラップをかけ、電子レンジ500wで5分加熱する。 ④ポン酢しょうゆとごま油を混ぜ、水気を切った③にかける。 ⑤上から小ねぎを振りかけて完成。
もやし	140	
小ねぎ	10	
普通酒	(大さじ1)15	
混合コショウ	0.04	
ポン酢しょうゆ	(大さじ2)30	
ごま油	(小さじ1)4	

【副菜：きゅうりの胡麻和え】

食品材料名	純使用量 (g) 2人分	作り方
きゅうり	(小1本)100	①きゅうりは4cm縦長の乱切りにする。熱湯にさっと入れて、ザルにあげる。 ②保存袋にきゅうりとごま油を入れて、一度混ぜ、すりごま、固形ブイヨン、濃口醤油を入れて軽くもむ。 ③粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ10分以上おいて完成。
すりごま	(小さじ2)4	
濃口醤油	(小さじ1/2)2	
ごま油	(小さじ1/2)2	
固形ブイヨン	1	

【汁物：ミルクスープ】

食品材料名	純使用量 (g) 2人分	作り方
ミックスベジタブル	40	①玉ねぎを薄切りにする。鍋にバターを溶かし、玉ねぎの色が変わるまで炒める。 ②玉ねぎの色が変わったら、牛乳とミックスベジタブルを入れる。 ③沸騰しないように加熱し、固形ブイヨンを入れる。 ④最後に乾燥パセリをかけて完成。
玉ねぎ	(1/4個)40	
牛乳	300	
固形ブイヨン	(小さじ1)4	
有塩バター	(小さじ1)4	
混合コショウ	0.04	
乾燥パセリ	0.2	

【果物：すいか】