

●献立●

- ・ごはん
- ・チンジャオロース
- ・3種野菜のカラフルごま和え
- ・なすと小松菜のみそ汁



3種野菜のカラフルごま和え

エネルギー：36kcal
食物繊維：2.1g
食塩相当量：0.5g

【材料：2人分】

人参	2cm (20g)	B	すりごま	小さじ1 (3g)
豆もやし	1/3袋 (60g)		しょうゆ	小さじ1
にら	2/3袋 (70g)		砂糖	小さじ1

【作り方】(調理時間：10分位)

- ①人参は千切りにし、にらは5cm幅に切る。
- ②鍋に水(分量外)・人参を入れて加熱し、途中で豆もやし・にらを順番に入れてゆで、ザルにあげて冷ます。
- ③よく絞った②を、まぜあわせた[B]で和えて、器に盛る。

チンジャオロース

エネルギー：235kcal
食物繊維：3.3g
食塩相当量：1.1g

【材料：2人分】

豚こま切れ肉	140g	サラダ油	小さじ1
塩	少々	水	大さじ1
		しょうが(チューブ)	少々
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1		酒
ピーマン	3個(100g)	砂糖	小さじ1/2
赤パプリカ	2/3個(100g)		
えのき	1/4袋(50g)		

【作り方】(調理時間：15分位)

- ①豚こま切れ肉は塩・こしょうをふりかけ、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン、赤パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り、繊維にそって5mm幅の千切りにする。えのきは石づきを切り落とす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱する。
- ④①の豚肉を加えて焼き色をつけ、②のピーマンと赤パプリカ、えのきを加えて炒める。
- ⑤火が通ったら水(大さじ1)としょうがを入れ、ふたをして1分ほど、蒸し焼きにする。ふたをとり、[A]を加え全体に味をなじませる。

なすと小松菜のみそ汁

エネルギー：27kcal
食物繊維：2.0g
食塩相当量：0.9g

【材料：2人分】

なす	大1本(100g)	だし汁	300ml
小松菜	大1/2株(50g)	みそ	小さじ2
青ねぎ	1本(5g)		

【作り方】(調理時間：15分位)

- ①なすはヘタをとり、縦に半分に切り、5mm厚さの半月切りにする。小松菜は3cm幅に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて加熱し、なすと小松菜を入れ、2～3分煮込む。火が通ったらみそを溶き入れ、火を止める。
- ③器に盛り、青ねぎを散らす。

《栄養価》 ごはん(150g)を合わせて食べた場合

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
1食分 (ごはん150g)	531Kcal	18.4g	16.9g	9.6g	2.5g