

夏向きのメニュー

ごはん 150g (252kcal、3.8g)	栄養価(1人分)
ゆで豚と野菜の梅ドレッシング	エネルギー: 590kcal
かきたま汁	たんぱく質: 26.3g
とうがんとかにの薄くず煮	塩分 : 3.6g
くだもの (43kcal、0.6g)	

ゆで豚と野菜の梅ドレッシング

栄養価(1人分)
エネルギー: 205kcal、たんぱく質: 16.5g、塩分: 1.6g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
豚肉しゃぶしゃぶ用	120	①ねぎはななめ薄切りにし、水にさらし、水分を切る。わかめはもどして一口大に切り、さっと湯通しし、水気を切る。レタスは一口大に手でちぎる。
ねぎ	20	
レタス	60	②すり鉢に梅干と調味料を入れてすり合わせる。
わかめ(生)	20	
梅干(うす塩)	12	③鍋に湯をわかし、肉をゆで、水気を切ったら熱いうちに②のたれとあわせる。
さとう	10	
米酢	50	④皿にレタスとわかめを敷き、肉を盛り付け、最後にねぎを盛りプチトマトを添える。
しょうゆ	10	
プチトマト	20	

とうがんとかにの薄くず煮

栄養価(1人分)
エネルギー: 55kcal、たんぱく質: 3.1g、塩分: 1.0g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
とうがん	200	①とうがんは皮をむき、種とわたを取り大きめの角切りにする。かには軟骨を取り、ほぐす。さやいんげんはゆでて、ななめに切る。
かに(缶)	30	
さやいんげん	20	②だし汁にとうがんをいれて、4~5分煮る。
だし汁	200	
塩	1.5	③調味料とかに・いんげんをいれ、少し煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
しょうゆ	4	
みりん	18	④器に盛り付け、おろし生姜をのせる。
片栗粉	3	
しょうが	3	

かきたま汁

栄養価(1人分)
エネルギー: 35kcal、たんぱく質: 2.3g、塩分: 1.0g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
にんじん	20	①にんじん・しいたけはせんぎり、みつばは2cm長さに切る。
しいたけ	10	
みつば	10	②だし汁でにんじん・しいたけを煮る。
だし汁	300	
たまご	30	③しょうゆ・塩・酒で味をつける。
酒	4	
塩	2	④水溶き片栗粉を入れて、ひと煮たちしたらみつばを加え、溶き卵を流し入れて火をとおす
しょうゆ	12	
片栗粉	2	

季節のくだもの