

雑穀ごはん

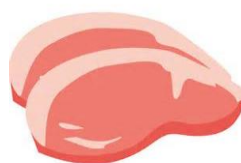
主食		1人分	4人分
	米		60 g
雑穀		8 g	32 g



ポークソテーきのこ豆乳ソース

主菜		1人分	4人分
	豚ロース肉	60 g	240 g
	塩	0.4 g	小さじ1/3
	こしょう	少々	少々
	小麦粉	1.5 g	小さじ2
	サラダ油	1 g	小さじ1
	しめじ	10 g	40 g
	えのきだけ	10 g	40 g
	玉ねぎ	8 g	32 g
	小麦粉(ふるっておく)	1.5 g	小さじ2
	豆乳	40 ml	160 ml
	しょうゆ	2 g	大さじ1/2
	みそ	1 g	小さじ2/3
	こしょう	少々	少々
	パセリ	適宜	適宜
レタス	10 g	40 g	
ミニトマト	20 g	80 g	

- ① しめじは小房に分け、えのきだけは根元を切り落として半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚ロース肉は筋切りをして、塩・こしょうをし、両面に小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し②を両面焼く。キッチンペーパーに取り、余分な油をおとしておく。
- ④ ③のフライパンに①を入れ炒め、しんなりしたら小麦粉をふり入れ、Aの豆乳を少しずつ加え混ぜ、残りの調味料Aを加える。
- ⑤ ②の肉を食べやすく切り、④のソースをかけ、パセリを散らす。レタスとミニトマトを添える。



根菜のカレースープ

汁		1人分	4人分
	れんこん	20 g	80 g
	人参	15 g	60 g
	大根	20 g	80 g
	玉ねぎ	30 g	120 g
	水	130 ml	520 ml
	油	1 g	小さじ1
	カレー粉	0.5 g	小さじ1
	しょうがみじん切り	2 g	8 g
	コンソメ	1.5 g	6 g
小ねぎ	2 g	8 g	

- ① れんこん、人参、大根は5mm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。弱火にしてカレー粉を加えさらに炒める。
- ③ 水としょうがとコンソメを加え、中火で煮込む。野菜がやわらかくなったらできあがり。小口切りにしたねぎを散らす。



かぼちゃのサラダ

		1人分	4人分
副 菜	かぼちゃ	60 g	240 g
	塩	0.1 g	0.4 g
	こしょう	少々	少々
	豆乳	5 ml	20 ml
	枝豆ムキミ (冷凍)	15 g	60 g
	ツナ缶詰	8 g	32 g
	レモン汁	2 ml	8 ml

- ① かぼちゃは皮をとって一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップしてレンジで5分加熱する。熱いうちに塩こしょうを入れ、荒くつぶす。
- ② かぼちゃの粗熱がとれたら、豆乳と茹でた枝豆、ツナ缶詰、レモン汁を加え混ぜ合わせる。



豆腐のいちごムース

		1人分	4人分
デ ザ ー ト	絹ごし豆腐	30 g	120 g
	牛乳	40 ml	160 ml
	いちごジャム	15 g	60 g
	レモン汁	3 ml	12 ml
	水	6 ml	24 ml
	ゼラチン	1 g	4 g
	いちごジャム (飾り用)	5 g	20 g

- ① ミキサーに豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ② ジャムとレモン汁を加えてさらに混ぜ、牛乳を加えて軽く混ぜる。
- ③ 耐熱容器に、水にゼラチンを入れてレンジで20秒加熱し、ゼラチンを溶かして②に加えすばやく混ぜる。
- ④ 容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 飾り用のいちごジャムをのせる。



栄養計算	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 mg	食物繊維 g	食 塩 g	野 菜 g
雑穀ごはん	222	3.9	0.6	48.0	2.0	0.0	0
ホークリテーきのこ豆乳ソース	185	15.5	9.7	8.4	1.4	0.9	58
根菜のカレースープ	51	1.1	1.2	9.0	1.9	0.7	89
かぼちゃのサラダ	104	4.7	3.2	14.4	3.2	0.1	75
合計→	562	25.2	14.7	79.8	8.5	1.7	222
豆腐のいちごムース	87	3.8	2.4	12.5	0.3	0.1	0