

○豚肉の野菜巻き (主菜)

材 料<4人分>

豚もも肉(う切り)	8枚(240g)
こしょう	少々
ピーマン	2個
人参	40g
セロリ	40g
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
A しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ2
トマト	中1個
《粉ふきいも》	
じゃがいも	中1個
パセリ	適量
塩	少々
コショウ	少々

作り方

- ピーマン・人参・セロリは4cmの長さで細めの千切りにする。人参はゆでる。
- トマトはくし形に切る(8等分)。
- 粉ふきいもを作る。
 - じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、竹串がとおるまでゆでる。
 - ザルに一旦じゃが芋を取り出し、鍋に戻して火にかけて水分を飛ばし、鍋をゆすって粉をふかせる。
 - ②に塩、コショウ、きざんで水気を切ったパセリをふりかけて和える。
- Aの調味料を混ぜておく。
- 豚肉をバットに広げ、こしょうをふり、(1)の野菜を等分にしてのせ、巻く。
- フライパンを中火位に熱しサラダ油を入れ、肉の巻き終わりを下にして入れる。
- ころがしながら焼いて、ほとんど火がとおったら、(4)の調味料を入れて煮る。
- 煮汁がトロツとしたら、肉を取り出し、ななめ半分に切る。皿にソースをしき上に肉のをせる。(2)のトマトと(3)の粉ふきいもを添える。



1人分の栄養価
エネルギー191kcal、たんぱく質13.7g、
脂質8.3g、炭水化物13.1g、食塩相当量0.8g

一食当たりの栄養価 <ご飯130gを含めて>

エネルギー 515kcal たんぱく質 24.8g 脂 質 12.0g
炭水化物 75.6g 食塩相当量 2.2g

エネルギー産生栄養素バランス たんぱく質 19%、脂質 21%、炭水化物 59%

○五目大豆 (副菜)

材 料<4人分>

ゆで大豆	120g
(乾物で)	55g
人参	40g
たけのこ	40g
こんにゃく	80g
干しいたけ	4枚
だし汁	250cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 小さじ1
酒	小さじ2

作り方

- 大豆は水につけてもどし、軟らかく煮る。
※ゆで大豆はそのまま使用する
- 干しいたけは水につけてもどす。
※もどし汁は捨てずにとっておく
- 人参・たけのこ・こんにゃく・干しいたけは小さめのさいの目に切る。
こんにゃく、たけのこは下ゆでする。
- (1)・(3)・だし汁・干しいたけのもどし汁を入れ、強火にかける。煮立ったらアクを取り中火にし、落としぶたをして7~8分煮る。砂糖を加えて5~6分煮て、しょうゆ・酒を加えて20~25分煮含む。汁が少なくなったら火を止め、そのままおいて味を含ませる。



1人分の栄養価
エネルギー84kcal、たんぱく質6.3g、
脂質3.2g、炭水化物9.6g、食塩相当量1.0g

○野菜のポン酢がけ

材 料<4人分>

キャベツ	200g
もやし	80g
きゅうり	80g
レモン汁	大さじ2
しょうゆ	1人 小さじ1/2
(食べる時かける)	

作り方

- キャベツは食べやすいようにザク切りにする。もやしはひげを取りキャベツと一緒に熱湯でゆで、冷まして水気を絞る。
- きゅうりは板ずりして、斜め薄切りにしてからせん切りにし、(1)と混ぜる。
- 材料の水気をよく絞りレモン汁を混ぜ、器に盛る。食べる直前にしょうゆをかける。



1人分の栄養価
エネルギー21kcal、たんぱく質1.5g、
脂質0.1g、炭水化物4.7g、
食塩相当量0.4g