

管理栄養士監修レシピ

主食		麦ごはん				
材料	分量(4人分)	作り方				
米	260g	①炊飯器に、洗った米と麦を入れ、普通に炊く。				
麦	26g					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
244kcal	0.6g	3.8g	5mg	0.6mg	1.1mg	0.0g

主菜		豚肉とピーマンの甘酢炒め				
材料	分量(4人分)	作り方				
豚ロース肉 (薄切り)	320g	①豚ロース肉は一口大に切り、分量の片栗粉をまぶす。 ②ピーマンは縦半分にして種を取り、細切りにする。長ネギは斜め薄切りにする。 ③フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①をほぐしながら炒めて火を通す。 ④③に②を加えて強火にしてから1分ほど炒める。 ⑤Aを混ぜ合わせたものと赤唐辛子を加えて、大きく3~4回混ぜたら火を止め、器に盛り付ける。				
ピーマン	4個					
長ネギ	1本					
片栗粉	大さじ2					
ごま油	大さじ2					
赤唐辛子 (輪切り)	適量					
濃口しょうゆ	大さじ2					
みりん	大さじ2					
酢	大さじ2					
エネルギー	脂質					
231kcal	13.5g	14.9g	13mg	0.4mg	1.0g	0.7g

副菜		夏野菜の和風ラタトゥイユ				
材料	分量(4人分)	作り方				
なす	2本(200g)	①なす、ズッキーニは1.5cm幅の輪切りに、パプリカは乱切りにする。トマトは小さめの角切りに、青じそはざく切りにする。 ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら①のなす、ズッキーニ、パプリカを入れて中火で炒める。全体に油が回ったら①のトマト・濃口しょうゆ・みりんを加えて混ぜ、弱火にして7~8分程煮て火を通す。 ③仕上げにこしょうを加えてひと煮立ちさせ、器に盛り、青じそをちらす。				
ズッキーニ	1/2本(100g)					
黄パプリカ	1/2個(50g)					
トマト	大きめ1個(200g)					
青じそ	4枚					
オリーブオイル	大さじ2					
にんにくチューブ	適量					
濃口しょうゆ	大さじ1					
みりん	大さじ1					
こしょう	少々					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
66kcal	3.0g	1.1g	20mg	0.4mg	1.8g	0.6g

献立名

麦ごはん、豚肉とピーマンの甘辛炒め、夏野菜の和風ラタトゥイユ
中華風スープ、フルーツヨーグルト和え

汁もの		中華風スープ				
材料	分量(4人分)	作り方				
絹ごし豆腐	1/4丁(100g)	①絹ごし豆腐は細切りにする。チンゲン菜はザク切りに、長ネギは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。 ②鍋にサラダ油を熱し、長ネギを炒め、しんなりしたらチンゲン菜を加えさっと炒める。 ③②に水と鶏ガラスープの素を入れて、沸騰したらさらに2~3分煮る。 ④酒とほぐしたカニカマを加え、煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。 ⑤絹ごし豆腐を加え、薄口しょうゆ・こしょうで調味し、ごま油で香りをつける。				
チンゲン菜	1株(100g)					
長ネギ	1/2本					
サラダ油	小さじ1					
水	600ml					
鶏がらスープの素	大さじ1					
酒	大さじ2					
カニカマ	60g					
片栗粉	小さじ2					
薄口しょうゆ	大さじ1					
こしょう	少々					
ごま油	小さじ1					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
68kcal	3.4g	4.2g	67mg	0.8mg	0.7g	1.2g

デザート		フルーツヨーグルト和え				
材料	分量(4人分)	作り方				
キウイ	2個	①キウイは皮をおき、1cm幅のいちょう切りにする。パイン缶は輪切りのものを8等分にする。みかん缶は汁気を切っておく。 ②ボウルに①を入れヨーグルトを加えて和える。 ※フルーツはお家にある缶詰などお好みのもので◎				
パイン缶	4枚					
みかん缶	12粒					
ヨーグルト (無糖)	200g					
エネルギー	脂質					
78kcal	1.5g	2.1g	73mg	0.3mg	1.2g	0.1g

※栄養価は1人分です



この献立の栄養価です♪
 エネルギー: 609kcal
 脂質: 20.6g
 たんぱく質: 24.0g
 カルシウム: 105mg
 鉄: 2.2mg
 食物繊維: 4.7g
 塩分: 2.5g

デザートの栄養価は除く