



～ 冬野菜で元気!! ～

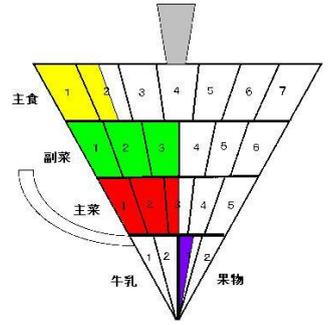


本日のメニュー

- ・豚肉とえのきたけのさっぱりロール
- ・いり卵のみぞれあえ
- ・白菜と春雨のスープ
- ・りんごとゆずのはちみつあえ
- ・ご飯

(1人分)

カロリー	脂質	塩分
640 kcal	19g	3.3g



豚肉とえのきたけのさっぱりロール 主菜2つ+副菜1つ



カロリー	脂質	塩分
179kcal	9.8g	1.1g

★材料★ (2人分)

豚もも薄切り	100g	小麦粉	適量
えのきたけ	100g	サラダ油	大さじ3/4
ブロッコリー	40g	A (酢・みりん・醤油)	
ミニトマト	40g		各大さじ3/4

■作り方

- ① えのきたけは根元を除き、豚肉と同じ数に分ける。
- ② ①を半分に切り上の部分と下の部分を組み合わせる。
- ③ 豚肉を広げ、えのきたけを横に置きクルクルと巻き、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ両面を焼く。焦げ目がついたら水を入れ蒸し焼きにする。
- ⑤ 水がなくなったらAを加えて味をからませる。
- ⑥ ブロッコリーは小房に分けゆで、ミニトマトと一緒に付け合わせる。

いり卵のみぞれあえ 主菜0.5つ+副菜1つ

カロリー	脂質	塩分
83kcal	4.1g	1.1g



★材料★ (2人分)

卵	1個	しらす干し	20g	
砂糖・塩	各少々	大根	100g	
		酢	大さじ1	
サラダ油	小さじ1/2	A	塩	小さじ1/6
醤油	小さじ1/2		砂糖	小さじ1/2
ほうれんそう	100g			

■作り方

- ① 卵を割りほぐし、砂糖と塩を混ぜる。フライパンに油を熱し、卵をいれてかきませ、いり卵にする。

- ② ほうれんそうは色よくゆでる。水気をしぼってから、しょう油をかけ再びしぼる。
2~3 cmの長さに切る。
- ③ しらす干しは熱湯をかける。
- ④ 大根をおろし、A を合わせて混ぜる。
- ⑤ ①②③を④であえる。

白菜と春雨のスープ 副菜1つ

カロリー	脂質	塩分
87kcal	4.5g	1.1g



★材料★ (2人分)

白菜	120g	水	2カップ
ベーコン	1/2枚 (15g)	粉末スープの素	小さじ1と1/2
春雨	15g	酒	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/4	コショウ	少々

■ 作り方

- ① 白菜は2 cm幅に、ベーコンは1 cm幅に切る。
- ② 春雨は表示通りに戻し、ざく切りに。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ベーコンと白菜を炒める。白菜がしんなりしたら、水とスープの素、酒を加え、ふたをして白菜が柔らかくなるまで中火で煮る。
- ④ 春雨を加えさっと火を通しコショウで味を調える。



りんごとゆずのはちみつあえ 果物0.5つ

カロリー	脂質	塩分
39kcal	0.1g	0g



★材料★ (2人分)

りんご	中1個	はちみつ	大さじ1と1/2
ゆず	小1個		

■ 作り方

- ① ゆずはよく洗い、2等分し、皮と実を一緒に薄くイチヨウ切りにする。
- ② りんごは皮付のまま芯をとり2等分し、いちょうの薄切りにする。
- ③ りんごとゆずの薄切りしたものを混ぜ合わせ、はちみつで和え冷蔵庫で冷ましておき、食べる直前に器に盛る。

ご飯 主食1.5つ

カロリー	脂質	塩分
252kcal	0.5g	0g



★材料★ (2人分)

ご飯	300g
----	------

