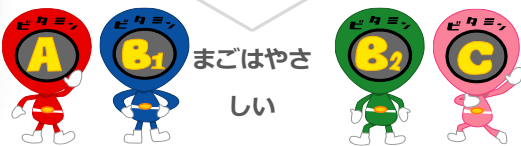
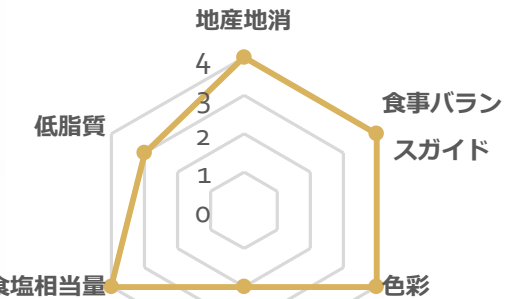


ビタミンカラーで夏の疲れをリセット!

～黄色、オレンジ色、黄緑色…ビタミンカラーで食欲増進!! ビタミンをしっかり摂って、疲れた体を元気にしましょう!～

この食事は何点かな…?



麦ごはん

豚ヒレ肉の野菜ソテー

アスパラガスとトマトのさっぱりサラダ

なめこのお味噌汁

夏ミカンが入ったミルクのゼリー

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
721kcal	33.0g	15.1g	118.6g	2.2g

材料と分量(1人分)・作り方

<麦ごはん>

精白米	80g
大麦	10g

食物繊維たっぷりの麦ごはんを食べましょう!

<豚ヒレ肉の夏野菜ソテー>

豚ヒレ肉	80g
なす	30g
にんじん	30g
緑ピーマン	30g
黄ピーマン	30g
小麦粉	小さじ2 (7g)
サラダ油	小さじ1 (4g)
しょうゆ	小さじ1 (5g)
酒	小さじ1/2 (2.5g)

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。なすは輪切り、にんじんとピーマンは乱切りにする。
- ② 豚肉に小麦粉をまぶす。酒としょうゆを合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、野菜と豚肉を炒める。火が通ったら余分な脂をキッチンペーパーでふき取り、調味料を回しかける。
- ④ お皿に盛りつける。

<アスパラガスとトマトのさっぱりサラダ>

アスパラガス	60g
トマト	60g
酢	小さじ1と1/2 (7g)
オリーブオイル	小さじ1強 (5g)
砂糖	小さじ1 (3g)
食塩	0.5g
黒コショウ	少々

- ① アスパラガスの根元を切り、ピーラーで根元の1/3部分の筋を除いて食べやすい長さの斜め切りにする。トマトはくし切りにする。
- ② アスパラガスをさっとゆでる。
- ③ ボールに調味料を合わせ、②とトマト入れて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

<なめこのお味噌汁>

なめこ	40g
玉ねぎ	20g
油揚げ	5g
味噌	大さじ1/2 (10g)
だし汁	150cc

- ① なめこはざるに入れてさっと洗い水気をとる。
- ② 玉ねぎは薄切り、油揚げは5mm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら②を入れる。火が通ったらなめこを入れて、味噌で味をつける。

<夏ミカンが入ったミルクのゼリー>

夏ミカン	60g
牛乳	80g
水	20g
粉寒天	0.5g
砂糖	大さじ1強 (10g)

- ① 鍋に分量の水を入れて粉寒天を振り入れてよく溶かす。火にかけ、沸騰したら1~2分かき混ぜながら加熱する。砂糖を加えて火を止め、粗熱が取れたら牛乳を入れる。
- ② 夏ミカンはむいて食べやすい大きさに分ける。器に入れ、①を流し入れて冷やし固める。