



島野菜たっぷり定食

<材料2人分>

- ・・・主食 ●・・・主菜 ●・・・副菜
- ・・・汁 ○・・・デザート

<1人分>

エネルギー 610Kcal
たんぱく質 23.1Kcal
食塩相当 1.7g



- かぼちゃごはん
精白米… 120g
水… 140cc
かぼちゃ… 50g
だしこんぶ
塩…少々
- おろし納豆
ひきわり納豆…60g
大根… 80g
オクラ… 10g
みょうが… 6g
 - しょうゆ…小さじ1弱
 - みりん…小さじ1弱
- 牛乳ムース
ムースの素… 60cc
(液体タイプ)
牛乳… 60cc
キウイフルーツ… 100g
りんご… 40g
ミントの葉… 2枚
- 茹で豚のごまだれ
豚ロース肉(薄切り)…80g
ほうれん草… 60g
きゅうり… 30g
トマト… 60g
ごま(練り)…小さじ1
★しょうゆ…小さじ1弱
酢…小さじ2
砂糖…小さじ2
かたくり粉… 小さじ1弱
しょうが…適量
酒…大さじ1強
- 吉野汁
とうがん…30g
人参… 15g
なす…30g
じゃがいも…30g
ごぼう… 5g
深ネギ…10g
○薄口しょうゆ…小さじ1弱
だし汁… 300cc
片栗粉…小さじ1弱
水…小さじ1弱

・納豆、かぼちゃ、とうがんは冷凍でき買い物に行けない時に便利です。
・りんごをすりおろすと噛みにくい方でも食べやすくなります。

献立名	材料	5分	10分	15分	20分	25分	30分
主食 かぼちゃごはん	精白米 かぼちゃ 水 だしこんぶ 塩	①米は洗ってざるにあげておく	②かぼちゃを1cm角に切る	③炊飯器に米・かぼちゃ・水を入れ、だしこんぶ・塩を加え炊く			
主菜 茹で豚のごまだれ	ほうれん草 トマト きゅうり 豚ロース肉 清酒 片栗粉 しょうが ごま(練り) ★しょうゆ 酢 砂糖 豚ロース肉 酒	①ほうれん草を塩を入れた熱湯でサッと茹で水気を絞り、3cm程度に切る	②きゅうりをせん切りに、トマトをくし形に切る	③豚ロース肉を清酒で和え片栗粉をまぶす ④★の合わせタレを作る	⑤しょうがを入れた熱湯で③を茹で冷水にとる。	⑥器に盛りつけタレをかける	
副菜 おろし納豆	ひきわり納豆 大根 オクラ みょうが ●しょうゆ みりん	①オクラを茹で小口切りにする	②みょうがを細く切り湯を通す ③大根をすりおろす	④納豆と大根を合わせ●で味を整え器に盛る			
汁 吉野汁	とうがん 人参 なす じゃがいも ごぼう 深ネギ だし汁 ○しょうゆ 片栗粉 水	①とうがん・人参・じゃがいも・なすを食べやすい大きさに、深ネギを小口切りにする	②ごぼうをささがきにして酢水に浸けてアクを抜く	③鍋にだし汁を入れ材料を煮る	④火が通ったら○を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける		
デザート 牛乳ムース	ムースの素 牛乳 キウイフルーツ りんご ミントの葉	①牛乳・ムースの素を混ぜ冷蔵庫で冷やし固める。			②キウイフルーツ・りんごを切る	③①と②を器に盛りミントを飾る	

