



## <栄養量>

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 640kcal |
| タンパク質 | 24.8g   |
| 塩分    | 2.0g    |



## 料理メモ

### 生姜ご飯

★生姜の香りや昆布の風味を楽しめる一品です。

| 《材料》 |       | 1人前 |       |
|------|-------|-----|-------|
| 米飯   | 170 g | 食塩  | 0.2 g |
| 生姜   | 10 g  | 昆布  | 0.3 g |
| 料理酒  | 3 g   | みつば | 0.1 g |

#### 《作り方》

- 1.生姜を千切りにする。
- 2.生姜、昆布、調味料、米を炊飯器に入れて炊く。
- 3.生姜ご飯に茹でたみつばを乗せる。



### 夏野菜の揚げ漬け

★揚げることで調味料がよくからむようにしました。カレーの風味が食欲をそそる一品です。

| 《材料》  |      | 1人前  |      |
|-------|------|------|------|
| じゃが芋  | 20 g | 油    | 10 g |
| 赤パプリカ | 15 g | ささみ  | 55 g |
| アスパラ  | 20 g | 減塩醤油 | 8 g  |
| 小麦粉   | 18 g | みりん  | 10 g |
| カレー粉  | 3 g  | 穀物酢  | 10 g |

#### 《作り方》

- 1.ササミ、じゃがいもは茹でて、小麦粉とカレー粉を合わせたものまぶして揚げる。
- 2.ピーマン、アスパラは素揚げする。
- 3.1.2を調味料に漬け込む。



### 帆立の煮物

★帆立と大根に味がしみ込み、食べやすい柔らかさになっています。

| 《材料》 |       | 1人前 |      |
|------|-------|-----|------|
| 帆立   | 20 g  | みりん | 3 g  |
| みつば  | 2 g   | 上白糖 | 2 g  |
| だし汁  | 100 g | 大根  | 60 g |
| 減塩醤油 | 6 g   |     |      |

#### 《作り方》

- 1.大根は竹串が通るまで下茹でしておく。
- 2.鍋に茹でた大根と帆立を入れ、調味料を入れて味が染み込むまで煮る。



### みょうが入り野菜サラダ

★みょうがとゴマの風味、トマトの甘みで食欲をそそります。

| 《材料》    |      | 1人前  |     |
|---------|------|------|-----|
| みょうが    | 1 g  | めんつゆ | 4 g |
| フルーツトマト | 25 g | 穀物酢  | 2 g |
| 胡瓜      | 15 g | ごま油  | 1 g |
| 白ゴマ     | 1 g  | 上白糖  | 1 g |

#### 《作り方》

- 1.ミョウガは千切り、トマトはくし切り、きゅうりは斜めにスライスする。
- 2.調味料を合わせ、食前にかける。

