



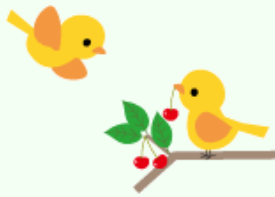
<栄養量>

エネルギー	633kcal
タンパク質	30g
塩分	3.0g



さっぱりご飯

《材料》	1人前
米飯	170g
生姜	1g
白ごま	少々
大葉	1/2枚



★大葉と生姜のほのかな風味で、暑い時期でもさっぱり爽やかに味わえるご飯です。
具材を混ぜるだけなので簡単に調理できます。

《作り方》

1. 大葉は千切り、生姜はみじん切りにする。
2. 炊いたご飯に1を混ぜ合わせる。
3. 白ごまを散らす。



鶏肉とトマトのレモン醤油焼き

《材料》	1人前		
鶏もも肉(皮無)	60g	レモン汁	8g
食塩	少々	醤油	6g
ミニトマト	2.5個	サラダ油	3g
粉パセリ	少々		

《作り方》

1. 鶏もも肉に塩をふり、下味をつけた後に、焼く。
2. ミニトマトは軽くソテーする。
3. 焼けた肉に①をかけて、トマトを散らす。
4. 粉パセリを散らす。



レタスと海老の炒め物

《材料》	1人前		
レタス	20g	料理酒	5g
むき海老	15g	醤油	2g
鶏卵	25g	塩	0.3g
上白糖	0.1g	片栗粉	1.5g
長葱	10g	水	適量
ごま油	2g		

★レタスはサッと炒めるだけにして、食感を出すようにします。

《作り方》

1. レタスはちぎっておく。長葱は、はす切りにする。
2. 鶏卵に上白糖を混ぜ、少し形が残るように炒める。
3. 長葱と海老をごま油で炒める。ある程度火が通ったら、2で炒めた鶏卵を入れ、①で味をつける。
4. 片栗粉で軽くとろみをつけて、最後にレタスを入れる。



くずし豆腐の和風サラダ

《材料》 1人前

木綿豆腐	40g	醤油	5g
水菜	10g	穀物酢	5g
かいわれ大根	3g	上白糖	3g
南瓜	15g	白ごま	0.5g
ベーコン	5g	だし汁	10g

①

★酢のドレッシングで、よりさっぱりと食べられるようになっています。

《作り方》

1. 水菜は3cm程度にザク切りをする。かいわれ大根も同様に切る。
2. 南瓜は2cm角くらいのサイコロ状に切り、茹でる。
3. ベーコンは厚めに千切りし、炒めておく。
4. ①を混ぜ合わせておく。
5. 器に水菜を盛り、手で豆腐をくずすように盛る。かいわれ大根、南瓜、ベーコンも散らすように盛り、①をかける。



とろっとすまし汁

《材料》 1人前

山芋	10g	食塩	0.1g
オクラ	5g	万能だしパック	0.1g
なめこ	5g	黒潮だし	0.5g
醤油	1g	だし汁	120ml
みりん	1g		

★とろみのある食材を使用し、食べやすい具沢山なすまし汁です。

《作り方》

1. 山芋は食べやすい棒状に切る。
2. オクラを刻む。
3. なめこは軽く茹でる。
4. 調味料を合わせて、汁を作り、食材と火にかける。



オレンジジュースゼリー

《材料》 1人前

オレンジジュース	60g
プレーンヨーグルト	8g
ミント	0.1g
ゼラチン	1g
上白糖	2g

★ミントの香りですっきりと味わえるゼリーです。

《作り方》

1. オレンジジュースを80℃くらいまで温める。ゼラチン、上白糖を溶かし入れ、器に注いで冷やす。
2. オレンジジュースが固まったら、プレーンヨーグルト、ミントを上に飾る。



料理メモ