



<栄養量>

エネルギー	671kcal
タンパク質	28.3g
塩分	2.9g



白飯

《材料》	1人前
米飯	170g

タコライス風

★色鮮やかな夏野菜とピリ辛豚肉が食欲をそそります。

《材料》 1人前

豚挽肉	35g	ウスターソース	10g
鶏卵	50g	ケチャップ	10g
レタス	5g	チリソース	0.3g
玉葱	30g	食塩	0.2g
黄パプリカ	15g	こしょう	0.1g
赤パプリカ	15g	粉パセリ	0.1g

《作り方》

- 1.玉葱はみじん切りにし、豚肉と炒める。
- 2.火が通ったら①で味を整える。
- 3.目玉焼きを作る。
- 4.レタス、パプリカは太千切りに切る。
- 5.ごはんの上にレタスをのせ、豚挽肉、目玉焼きをのせて、パプリカ、粉パセリを飾る。



メキシカン冷奴

★食欲がない時でも食べやすい冷奴を大葉、トマトなどの野菜とともにピリ辛ソースでさらに美味しく食べられます。

《材料》 1人前

絹豆腐	50g	レモン汁	1g
トマト	20g	チリソース	1g
玉葱	10g	大葉	0.5g
ピーマン	5g	黒こしょう	0.1g
ケチャップ	10g	醤油	1g
はちみつ	1g		

《作り方》

- 1.トマト、玉葱、ピーマンは角切りに切る。
- 2.切った材料に①を入れ、ソースを作る。
- 3.絹豆腐に2のソースをかけ、千切りの大葉をのせる。黒こしょうをふり、醤油をかける。



あさりと春雨のスープ

★あさりのだしとごま油の香りが効いています。

《材料》 1人前

あさり水煮	20g	鶏ガラスープ	1g
小葱	1g	食塩	0.3g
緑豆春雨	5g	こしょう	0.1g
水	120g	ごま油	0.3g

《作り方》

- 1.春雨を茹でて戻しておく。
- 2.小葱は沸騰したお湯にあさりを入れ、鶏ガラスープ、食塩、こしょう、春雨を入れ、最後にごま油を入れる。



はちみつレモンヨーグルトムース

★はちみつレモン味のさっぱりとしたムースです。

《材料》 1人前

プレーヨーグルト	40g	上白糖	3g
生クリーム	8g	はちみつ	6g
ゼラチン	1g	レモン汁	3g
牛乳	20g	レモン	5g

《作り方》

- 1.生クリーム、ゼラチン、牛乳、上白糖、はちみつを入れ、沸騰直前まで火を入れる。
- 2.ゼラチンが溶けたら、ヨーグルト、レモン汁を入れて混ぜる。
- 3.2を器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 4.飾りにレモンをのせる。



料理メモ