

4-5 食欲増進 さっぱり彩りランチ

表示がないものは
1人分の分量で
記載しています



＜栄養量＞
エネルギー…622kcal
たんぱく質…23.7g
塩分…1.9g



白飯

- ・米飯…180g



＜作り方＞

- ①精白米を炊飯する。

鮭と夏野菜の さっぱりみぞれ南蛮

- ・鮭…60g
- ・塩…0.1g
- ・料理酒…2g
- ・醤油…2g
- ・砂糖…3g
- ・片栗粉…5g
- ・サラダ油…5g
- ・ズッキーニ…15g
- ・赤パプリカ…7.5g
- ・大根…50g
- ・醤油…5g
- ・砂糖…3g
- ・みりん風調味料…3g
- ・穀物酢…8g
- ・万能ねぎ…5g
- ・柚子こしょう…0.1g



★鮭は衣を少なめにし、からっと揚げます。

＜作り方＞

- ①鮭は塩・料理酒・醤油・砂糖で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
- ③ズッキーニと赤パプリカは乱切りにし、②の残った油で素揚げする。
- ④鍋に、おろした大根と醤油・砂糖・みりん風調味料・穀物酢を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤器に揚げた鮭を盛り付け、上に④をかける。さらに素揚げした野菜と小口切りにした万能ねぎを散らす。
- ⑥柚子こしょうを添えて完成。

かぶと豚肉の塩レモン炒め

- ・かぶ…50g
- ・豚もも肉…10g
- ・おろしにんにく…0.0.2g
- ・大根の葉…5g
- ・ホールコーン…10g
- ・サラダ油…3g
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…0.1g
- ・レモン汁…5g



★かぶは食感を残すため最後に炒めます。

＜作り方＞

- ①豚もも肉は2cm幅に切り、かぶは2mm程の厚さのいちょう切りに、大根葉はみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れ、豚もも肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、塩・こしょう・レモン汁、大根葉とホールコーンを加え、さらに炒める。
- ④最後にかぶを加え、さっと炒める。
- ⑤器に盛り付けたら完成。

セロリのわさび和え

- セロリ…60g
- 赤板かまぼこ…5g
- 粉わさび…0.1g
- めんつゆ(4倍濃縮)…3g



★食欲増進効果のあるわさびを使用しています。

<作り方>

- ①セロリは、ななめ薄切りにし軽く茹でる。
- ②かまぼこは、太めの千切りにする。
- ③粉わさびをめんつゆで溶く。
- ④セロリとかまぼこを③で和え、器に盛り付けたら完成。

さわやかカルピスミルクゼリー

- カルピス…10g
- 牛乳…40g
- 水…20g
- 粉寒天…0.6g
- キウイフルーツ…10g
- フルーツカクテル缶…5g



★牛乳とカルピスは分離しやすいので
少量ずつ粉寒天と混ぜ合わせます。

<作り方>

- ①カルピスと牛乳を混ぜ合わせる。
- ②鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら火を止め、①を少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ④型に入れて冷やし固める。
- ⑤上に、食べやすい大きさに切ったキウイフルーツとフルーツカクテル缶をのせたら完成。

