

**[主 食]**

☆ごはん (分量1人分)  
 白米 54g 出来上がり130g  
 五穀米 6g

**[主 菜]**

☆豚肉の香草パン粉焼き 241Kcal 食塩相当量0.6g

| 食品名    | 分量(4人分) | <作り方>  |
|--------|---------|--|
| 豚ロース肉  | 70g×4   | ①豚肉は塩コショウを軽く振る。<br>②パセリはみじん切りにし、水気を切っておく。パン粉とバジルと混ぜ合わせる。<br>③肉にマスタードを塗り、②をのせ、オリーブ油をかけ、200℃のオーブンで12分焼く。 |
| 塩コショウ  | 少々      |  |
| Aパセリ   | 4g      |  |
| バジル(粉) | 小さじ2    |  |
| パン粉    | 大さじ3    |  |
| マスタード  | 大さじ1    | ④トマトはくし形に切り、人参は千切りに、レタスは洗って1口大にちぎる。<br>⑤皿に肉を盛り、野菜を添える。   |
| オリーブ油  | 大さじ1    |  |
| トマト    | 80g     |  |
| レタス    | 60g     |  |
| 人参     | 20g     |  |

**[副 菜]**

☆ブロッコリーとカニ風味かまぼこのあんかけ 28Kcal 食塩相当量0.6g

| 材料名     | 分量(4人分) | <作り方>  |
|---------|---------|--|
| ブロッコリー  | 200g    | ①鍋にBを入れ、カニカマをほぐして入れ煮る。<br>②①に水溶き片栗粉でとろみをつける。<br>③器にブロッコリーを盛り、あんをかける。 |
| カニカマ    | 50g     |  |
| Bガラスープ素 | 小さじ2    |  |
| 水       | 150ml   |  |
| 薄口しょうゆ  | 小さじ2    |  |
| 砂糖      | 小さじ1    |  |
| 片栗粉     | 大さじ1    |  |
| 水       | 大さじ2    |  |

**[副 菜]**

☆ジャーマンポテト 92Kcal 食塩相当量0.4g

| 材料名    | 分量(4人分) | <作り方>  |
|--------|---------|--|
| じゃが芋   | 200g    | ①じゃが芋はさいの目に切り、水にさらす。<br>皿に盛り、ラップをかけてレンジ600Wに3分かける。               |
| 玉ねぎ    | 60g     |  |
| ベーコン   | 20g     | ②玉ねぎは薄切りにする。冷凍枝豆はサッとゆでる。   |
| 枝豆(冷凍) | 20g     |  |
| 油      | 大さじ1    | ③フライパンに油を入れ、ベーコンを炒め、玉ねぎ、芋を加え炒める。<br>全体がしんなりしたら、塩こしょう、粉チーズで味を調える。 |
| 塩コショウ  | 少々      |  |
| 粉チーズ   | 大さじ1強   |  |

**[副 菜]**

吸い物 7Kcal 食塩相当量0.9g

| 材料名    | 分量(4人分) | <作り方>   |
|--------|---------|---|
| カットワカメ | 2g      | ①えのきは食べやすく切り、ネギは小口に切る。                                      |
| えのき茸   | 1/2パック  |   |
| だしパック  | 1袋      | ②鍋にだしパックと水を入れ火にかけ、5分煮る。<br>エノキを加え火が通ったら、ワカメを加え、しょうゆと塩で調味する。 |
| 水      | 650ml   |   |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2    | ③椀に盛り、ネギを散らす。   |
| 塩      | 小さじ1/5  |   |
| 小ネギ    | 8g      |   |