

[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。 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。 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。 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。 ②①に水溶き片栗粉でとろみをつける。 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。 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。 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。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。
枝豆(冷凍)	20g	
油	大さじ1	
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。 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	
塩	小さじ1/5	③椀に盛り、ネギを散らす。
小ネギ	8g	