

[主食]

☆ごはん (分量1人分) 出来上がり130g
白米 60g

[主菜]

☆豚肉の香味だれかけ 151Kcal 食塩相当量1.6g

食品名	分量(4人分)	<作り方>
豚肩ロースしゃぶしゃぶ	300g	①なすは縦半分になり、斜めスライスにする。水に5分程さらし、水気をきる。
なす	300g	
トマト	大1/4個	②耐熱容器になす、豚肉を交互に敷き、ラップをして600Wのレンジで8分加熱する。
(香味だれ)		
A長ねぎ	30g	③トマトを1cm角のコロコロに切る。
しょうが	15g	
にんにく	1片(5g)	(香味だれ)
ポン酢しょう油	大さじ5	
鶏がらスープの素(顆粒)	2g(ふたつまみ)	④長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにして、ポン酢、鶏がらスープを混ぜ合わせる。
		⑤ ②に香味だれ、トマトをかけて仕上げる。

[副菜]

☆切り干し大根と塩昆布の和え物 113Kcal 食塩相当量0.3g

材料名	分量(4人分)	<作り方>
切り干し大根	40g	①ボウルに切り干し大根を入れ、たっぷりの水で20分ほど戻し、しっかり水気を絞る。
A		
塩昆布	5g	②Aを混ぜ合わせ、①を和える。
酢	大さじ2	
ごま油	大さじ2	
白いりごま	小さじ2	

[副菜]

☆野菜たっぷりコンソメスープ 53Kcal 食塩相当量0.9g

材料名	分量(4人分)	<作り方>
しめじ	1P	①しめじは根元を落とし、小房に分ける。 キャベツはざく切りにする。ごぼうは、削ぎ切りにして水に5分程さらす。 玉ねぎは、薄切りにする。人参は、千切りにする。 ベーコンは1cm幅に切る。 パセリはみじん切りにし、水気を切っておく。
キャベツ	150g	
ごぼう	1/4本	②鍋に油を熱しベーコン、ごぼう、玉ねぎを炒め、水とコンソメ、しめじ、キャベツ、人参を入れる。
玉ねぎ	1/2個	
人参	30g	③沸騰したら火を弱め、野菜に火が通ったら塩コショウで味を調える。
ベーコン	1枚	
コンソメ(固形)	1個	⑤ 器に盛ってからパセリを散らす。
水	700cc	
塩こしょう	少々	
パセリ	10g	
サラダ油	小さじ2	

[デザート]

かむかむヨーグルト和え 90Kcal 食塩相当量0.1g

材料名	分量(4人分)	<作り方>
プレーンヨーグルト	200g	①キウイは皮をむき、1cm角のコロコロに切る。
キウイ	1個	
りんご	1/4個	②りんごは皮をつけたまま1cm角のコロコロに切る。
はちみつ	小さじ2	
ミックスナッツ(無塩)	20g	③ヨーグルトと①②を混ぜ合わせる。
		④ ③を器に盛り、ナッツを上のにのせて、はちみつをかける。