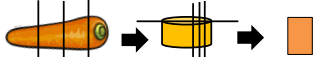




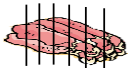


主食 ごはん 男性200g
女性150g

エネルギー336kcal 蛋白質5.1g 脂質0.7g 食塩相当量0g
エネルギー252kcal 蛋白質3.8g 脂質0.5g 食塩相当量0g

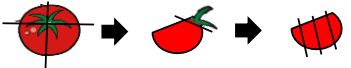
主菜 豚のすき煮丼

エネルギー280kcal 蛋白質22.0g 脂質15.8g 食塩相当量1.5g

材料名	2人分量		1班3人分量		作り方
豚もも薄切り赤身	120g	4枚	180g	6枚	<p><下ごしらえ></p> <p>① にんじん…短冊切り  舞茸…子房に分ける(手で割く)  長ねぎ…斜め薄切り  卵…ボウルに割りほぐす(混ぜる)  調味料A…混ぜ合わせておく  豚肉…1cm幅に切る </p> <p><炒める></p> <p>② 鍋にサラダ油と豚肉を入れて中火で炒め、肉の色が変わったらにんじんを加えてふたをし、中火で2分火を通す。さらに舞茸・ねぎを加えて炒め合わせる。調味料Aを加え、にんじんが柔らかくなるまで2分位煮る。ごはんを盛っておく。</p> <p><卵でとじる・盛りつけ></p> <p>③ 溶き卵を回し入れたら、混ぜないで半熟になるまで加熱する。火を止め、ごはんの上に盛る。</p>
にんじん	40g	1/3本	60g	半本	
舞茸	80g	1/2パック	120g	1パック	
長ねぎ	50g	半本	75g	1本	
卵	100g	2個	150g	3個	
サラダ油	12g	大さじ1	18g	大さじ1.5	
水	90ml	1/2カップ弱	135ml	3/4カップ強	
みりん	18g	大さじ1	27g	大さじ1.5	
A しょうゆ	12g	小さじ2	18g	大さじ1	
砂糖	6g	小さじ2	9g	大さじ1	
塩	0.6g	少々	0.9g	少々	
<p><ポイント> 溶き卵を加える前に、ごはんを器に盛っておきましょう。溶き卵を加え、好みの半熟状態になったら、ごはんの上に手早く盛り付けます。</p>					

副菜 夏野菜ともずくのトロトロサラダ

エネルギー87kcal 蛋白質1.6g 脂質0.8g 食塩相当量0.6g

材料名	2人分量		1班3人分量		作り方
かぼちゃ	140g	1/4個	210g	1/4個	<p><かぼちゃを切ってゆでる></p> <p>① 種を除き、皮つきで2~3cm角位のひと口大に切る。鍋にかぼちゃと浸るくらいの水を入れて強火にし、沸騰したら中火にして柔らかくなるまでゆで(約3~5分)、ざるにあけ、冷ます。</p> <p><トマトを切る></p> <p>② トマトは4つ割りにしてへたを切り落とし、一口大に切る。 </p> <p><混ぜる・盛る></p> <p>③ ボウルに味付きもずく・しょうが・しょうゆ、②のトマトを混ぜ合わせる。</p> <p>④ ①のかぼちゃを器に盛り、③をかける。</p>
トマト	90g	1/2個	135g	1個	
味付きもずく	70g	1パック	105g	1.5パック	
おろししょうが(チューブ)	4g	小さじ1	6g	大さじ半分	
しょうゆ	3g	小さじ半分	4.5g	小さじ1弱	
<p><ポイント> 味付きもずくを汁ごとボウルに入れ、切ったトマトを加えて混ぜ合わせれば、さっぱりとしたタレが完成します。あれば、ゆでて刻んだオクラを加えても。</p>					

1食分の栄養価

男性…エネルギー703kcal 蛋白質28.7g 脂質17.3g 食塩相当量2.1g
女性…エネルギー619kcal 蛋白質27.4g 脂質17.1g 食塩相当量2.1g