

春の彩りバランス料理



主食 グリンピースご飯
主菜 ポークピカタ
副菜（汁物） アスパラガスと新たまねぎのみそ汁
副菜 みょうがとわかめの三杯酢
副菜（デザート） いちご入りミントゼリー

エネルギー 560kcal 塩分 2.3g

～ 春の彩りバランス料理 ～

本日の献立	エネルギー560kcal	塩分2.3g
・主食	グリーンピースご飯	
・主菜	ポークピカタ	
・副菜(汁物)	アスパラガスと新たまねぎのみそ汁	
・副菜	みょうがとわかめの三杯酢	
・副菜(デザート)	いちご入りミントゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 グリーンピースごはん

<材料> 4人分

エネルギー213kcal 塩分1g

半搗き米	1合半	水	適量
グリーンピース(鞘入り)	100g	酒	大さじ1/2

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水と酒を加えて、30分浸水する。
- ② グリーンピースを鞘から出し、①に加えて炊飯する。

主菜 ポークピカタ

<材料> 4人分

エネルギー233kcal 塩分1.0g

豚ヒレ	320g(40gx8切)	オリーブオイル	大さじ1と1/2
塩・こしょう	小さじ1/2・少々	春きゃべつ(千切り)	100g
薄力粉	適量	ミニトマト	4個
卵	2個	レモン(楕形)	1/2個
塩・こしょう	小さじ1/6・少々		

<作り方>

- ① きゃべつは千切り、レモンは楕形、ミニトマトはへたをとっておく。
- ② 豚ヒレは粉や卵が均等につくよう軽くたたき、塩・こしょうし薄力粉をつける。
- ③ 卵は割りほぐし、塩・こしょうを入れる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、卵をくぐらせた肉を弱火で焼く。卵に火が通ったらもう一度、卵をつけて焼く。
- ⑤ 皿に④を盛り付け①を添える。

副菜(汁物) アスパラガスと新たまねぎみそ汁

<材料> 4人分

エネルギー32kcal 塩分0.8g

アスパラガス	2本	みそ	大さじ1と1/2
新たまねぎ	1/2個	だし汁(煮干)	3カップ
新にんじん	1/3本		

<作り方>

- ① アスパラは、はかま部分の硬いところは除き斜めきりにし、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② だし汁の中に①を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れひと煮たちさせる。

副菜 みょうがとわかめの三杯酢

<材料> 4人分

エネルギー16kcal 塩分0.5g

みょうが	4本	A	わさび	少々
乾燥わかめ(もどしたもの)	5g		酢	大さじ2
きゅうり	1本		砂糖	小さじ1と1/2
			しょうゆ	小さじ2
			だし汁	大さじ2

<作り方>

- ① わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② みょうがは縦に数本切り目を入れ、千切りにしきゅうりは小口切りにする。
- ③ Aを合わせ①と②を和えて器に盛る。

副菜(デザート)いちご入りミントゼリー

<材料> 4人分

エネルギー66kcal 塩分1g

ゼラチン	1と1/2袋	A	ミント	1~2枝
		水	砂糖	大さじ3
いちご	小8個	レモン汁	大さじ1	
		白ワイン・水	各3/4カップ	

<作り方>

- ① ゼラチンは、水に振り入れふやかしておく。
 - ② いちごは、洗ってへたを取り半分にきる。
 - ③ 鍋にAを入れて中火にかける。沸騰したらミントを取り出し火を止めて①を加え粗熱をとる。
- 型にいちごを入れ③を流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。