

春です、健康ランチに挑戦



主食	ごはん
主菜	豚肉のオレンジソース彩り野菜添え
副菜（汁物）	あさりと春きゃべつの味噌汁
副菜	人参のりぼんマリネ
副菜（デザート）	磯部じゃが餅

エネルギー 615kcal 塩分 2.8g

“ 春です、健康ランチに挑戦 ”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きごはん
- ・ 主菜 豚肉のオレンジソース彩り野菜添え
- ・ 副菜(汁) あさりと春きゃべつの味噌汁
- ・ 副菜 人参のりぼんマリネ
- ・ 副菜 磯部じゃが餅

主食・副菜・主菜を
そろえましょう！

1人分のエネルギー 615kcal 塩分 2.8g

☆ごはん

<材料>4人分 1人分のエネルギー 165kcal 塩分 ー

五分搗き米	1.4合	水	適量
-------	------	---	----

<作り方>

- ① 研いだ米を敵量の水で浸水させ、普通に炊く。

☆豚肉のオレンジソース彩野菜添え

<材料>4人分 1人分のエネルギー 235cal 塩分 0.9g

豚肉しょうが焼用	320g	しょうゆ	小さじ1	
A {	塩	小さじ1/4	アスパラガス(半分に切る)	4本
	こしょう	少々	エリンギ(縦の薄切り)	2本
サラダ油	大さじ2/3	パプリカ(赤・黄)(各4つに切る)各	1/2個	
白ワイン	大さじ1と1/2	B {	塩	小さじ1/6
オレンジ	2個		オリーブ油	小さじ1

<作り方>

- ① 豚肉は筋切りし、Aの塩・こしょうを振る。
- ② アスパラ・エリンギ・パプリカはBを振ってオーブン200℃で10分～15分焼く。
- ③ オレンジは輪切りの薄切りを4枚残し、果汁を絞る。
- ④ フライパンに油を熱し豚肉を焼き、中まで火を通し一端取り出す。焼油を捨てる。
- ⑤ オレンジの果汁・オレンジ薄切り・白ワインを加えて煮立て、肉を戻し一煮させ、しょうゆを振って仕上げる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、②を添える。

☆あさりと春きゃべつのみそ汁

<材料>4人分 1人分のエネルギー24kcal 塩分 0.8g

春キャベツ (ざく切り)	120 g	だし汁	3カップ
アサリ缶(固形量)	16 g	みそ	大さじ1
こねぎ(3cm長さに切る)	3本		

<作り方>

- ① だし汁にキャベツ・あさりを入れて煮る。
- ② 火を止めて味噌を溶き入れ、小ねぎを散らす。
- ③ 器に盛る。

☆人参のりほんマリネ

<材料>4人分 1人分のエネルギー 54kcal 塩分 0.4g

人参(ピーラーで薄く切る)	2本	砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4	酢	大さじ3
レーズン(細かく刻む)	20g	粗挽きこしょう	少々
ブロッコリースプラウト	1/3パック	カレーパウダー(あれば)	小さじ1/4

<作り方>

- ① ビニール袋にスプラウト以外を入れて漬け込む。
- ② 器に盛り、スプラウトを天盛りする。

☆磯部じゃが餅

<材料>4人分 1人分のエネルギー 137kcal 塩分 0.7g

新じゃが	3個	A {	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ3強		砂糖	大さじ1弱
牛乳	大さじ2~3		みりん	小さじ2
油(あればバター)	少量		のり	1/2枚

<作り方>

- ① じゃが芋は蒸して火を通し、熱いうちに皮を剥き滑らかに潰す。
- ② 片栗粉・牛乳を加えて良くこねる。水でぬらした手で等分に成型する。
- ③ フライパンに油(あればバター)を熱し焼き色が付くまで焼く。混ぜたAを加え煮絡める。
- ④ のりで巻く。