



メニュー

- 低たんぱく1/25ごはん (180g)
- 菜の花のトンサラダ
- かぼちゃの煮物
- きんぴらごぼう
- ゆずゼリー



栄養量

エネルギー : 605kcal
 タンパク質 : 12.3g
 脂質 : 11.3g
 炭水化物 : 118.1g
 塩分 : 1.3g
 カリウム : 778mg
 (カリウムは調理前の値です)
 リン : 201mg



菜の花のトンサラダ

『材料』 (1人分)

菜の花 30g
 豚ももしゃぶしゃぶ用 40g
 レッドオニオン 10g
 粒マスタード 0.2g
 砂糖 2g
 コショウ 少々
 濃口しょうゆ 2g
 しょうが 2g
 植物油 3g
 トマト 30g

『作り方』

- ① 菜の花は茹でて3cmぐらいに切る。豚肉も茹でて一口大に切る。レッドオニオンは、薄切りにして、水にさらす。しょうがはみじん切りにする。
- ② トマトは半月の薄切りにする。
- ③ 調味料としょうがをボールに入れ泡だて器でまぜる。
- ④ ③に①の水分を絞ったものを入れ混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り②を添える。

※マスタードとしょうがで、うす味でも美味しくいただけます。

煮物

『材料』 (1人分)

かぼちゃ 60g
 さやいんげん 15g
 薄口しょうゆ 3g
 砂糖 3g
 だし汁 60ml



『作り方』

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、さやいんげんは茹でて3~4cmに切り、一度茹でこぼす。
- ② かぼちゃをなべに入れだし汁を加え、調味料で煮る。
- ③ 盛り付ける少し前に、ゆでたさやいんげんを②に加えて煮る。

きんぴらごぼう

『材料』 (1人分)

ごぼう 20g
 人参 10g
 こんにゃく 20g
 ごま 0.5g
 植物油 2g
 砂糖 3g
 濃口しょうゆ 2g
 みりん 2g
 だし汁 60ml

『作り方』

- ① ごぼうはささがきにし水につける。人参はせん切り、こんにゃくもせん切りにして茹でる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し①を入れて炒める。だし汁、調味料を入れ水分がなくなるまで煮る。



ゆずゼリー

『材料』 (1人分)

粉ゼラチン 1.5g
 ゆの酢 (無塩) 4g
 砂糖 15g
 水 70ml

『作り方』

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 残りの水60mlに砂糖を入れ煮溶かし、①へゆっくり混ぜながら入れる。
- ③ 再度温め (沸かさない) 火を止め、ゆの酢を入れ、冷ます。
- ④ ③を器に入れ冷蔵庫に入れる。

