

## もっと野菜を！！1日 300gを目標に

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は 1 カップ=200cc、大さじ 1=15cc、小さじ 1=5cc、ミニスプーン 1=1cc です。



■**主食 ご飯** 110g エネルギー 163kcal 塩分 1g

■**主菜 豚肉の南蛮漬け** エネルギー176kcal 塩分 1.4g

【材料】

- 豚もも肉 75g ごま油 大さじ 1/4 キャベツ 75g
- A(たまねぎ 35g セロリ 25g にんじん 15g 刻み赤唐辛子 1g しょうゆ 大さじ 3/4 砂糖 大さじ 1/2 酢 大さじ 1)

【作り方】

1. キャベツはしんなりする程度にゆでる。
2. たまねぎ、セロリ、にんじんは 5mm 角に切り、A の材料と混ぜ合わせておく。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉の両面を色良く焼いて火を通す。
4. 焼いた肉を 2 に入れ、からめる。
5. 器にキャベツを敷き、4 をのせる。

■**副菜 刻み昆布とさつまいもの炒め煮** エネルギー126kcal 塩分 1.0g

【材料】

- 刻み昆布 7g さつまいも 75g サラダ油 小さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1 砂糖 小さじ 1

【作り方】

1. 刻み昆布は水でさっと洗ってから、たっぷりの水に 10 分ほどつけてもどす。
2. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま厚さ 1cm 位の輪切りにする。水にさらしてアクを抜く。
3. 鍋にサラダ油を熱し、1と2を水気を切って入れ、さっと炒めたら水をひたひたに注ぎ入れる。
4. 煮立ったら火を弱め、しょうゆと砂糖を加え、約 15 分さつまいもがやわらかくなるまで煮る。

■**副菜 野菜たっぷりスープ** エネルギー37kcal 塩分 1.3g

【材料】

- にんじん 15g たけのこ 15g しいたけ 15g 白菜 25g わかめ 2.5g
- 卵 1/4 個 コンソメの素 1/2 個 水 1カップ

【作り方】

1. にんじん、たけのこ、しいたけは細切りにし、白菜は食べやすい大きさに切る。わかめはもどし、適当に切る。
2. 1 の材料をコンソメスープでやわらかくなるまで煮る。
3. 溶き卵を回し入れる。

1食あたり ・エネルギー502kcal ・脂質 9.4g ・カルシウム 164mg ・鉄 3.5mg ・塩分 3.7g ・タンパク質 26.2g