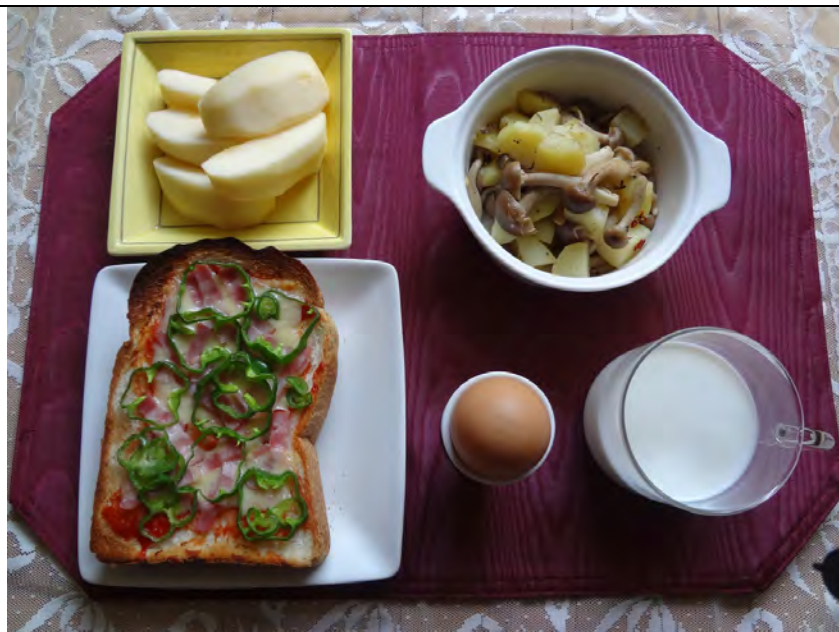


・ピザ風トースト ・じゃがいもとしめじのソティ ・ゆで卵 ・りんご ・牛乳



エネルギー (Kcal)	744	炭水化物 (g)	87.0
たんぱく質 (g)	32.0	食塩量 (g)	2.8
脂質 (g)	37.4		3.0

<材料・1人分>

1. ピザ風トースト

食パン	90g
スライスチーズ	15g
ベーコン	15g
ピーマン	10g
ケチャップ	10g

2. じゃがいもとしめじのソティ

じゃがいも	100g
しめじ	100g
にんにく	2g
とうがらし	0.2g
オリーブ油	5g
塩	0.5g
こしょう	少々

3. ゆで卵

卵	50g
---	-----

4. りんご

りんご	200g
-----	------

5. 牛乳

牛乳	200g
----	------

<作り方>

1. ピザ風トースト

- ① ピーマンはヘタと種をとり輪切りにし、ベーコンは細切りにします。
- ② 食パンにケチャップを塗り、チーズ、ピーマン、ベーコンを載せ、オーブントースターで焼きます。

2. じゃがいもとしめじのソティ

- ① じゃがいもは皮を剥き、1.5cm角に切り、電子レンジで温めておきます。
- ② しめじは石づきを取ってほぐし、とうがらしは種を除いておきます。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、とうがらしを入れて弱火で炒め、香りがたったら温めたじゃがいもとしめじを入れて炒め塩・こしょうで仕上げます。

・ごはん ・さけのアーモンド焼き ・温野菜サラダ ・きんぴらごぼう・



エネルギー (Kcal)	944	炭水化物 (g)	148.5
たんぱく質 (g)	39.4	食塩量 (g)	3.0
脂質 (g)	25.8		

<材料・1人分>

1. ごはん 250g
2. さけのアーモンド焼き
 - さけ 80g
 - アーモンド 10g
 - 薄力粉 5g
 - 卵 10g
 - オリーブ油 10g
 - 塩 1g
3. 温野菜のサラダ
 - にんじん 25g
 - かぼちゆ 30g
 - ブロッコリー 30g
 - ピーマン (赤・黄) 各 10g
 - サラダ菜 10g
 - 和風ドレッシング 10g
4. きんぴらごぼう
 - ごぼう 50g
 - にんじん 25g
 - 糸こんにゃく 25g
 - こいくちしょうゆ 5g
 - さとう 2g
 - みりん 3g
 - だし (昆布・かつお) 20g
 - サラダ油 3g

<作り方>

2. さけのアーモンド焼き

- ① さけは塩・こしょうをし、小麦粉、溶き卵、スライスアーモンドの順に衣をつけオリーブ油で焼きます。

3. 温野菜のサラダ

- ① にんじんは拍子切り、かぼちゅは串切り、ブロッコリーは子房に分けラップをして電子レンジで加熱します。
- ② 黄色・赤のピーマンは種を取り、乱切りにして、サラダ油で炒めます。

4. きんぴらごぼう

- ① ごぼうはさがきにし、茹でてあく抜きします。
- ② 糸こんにゃくは茹でてから適度な長さに切ります。
- ③ 人参は千切りにします。
- ④ サラダ油でごぼう、こんにゃく、人参を炒め、だしと調味料を合わせて加え水気がなくなるまで炒めます。

・ミートスパゲッティ ・三色サラダ ・カレースープ



エネルギー (Kcal)	1054	炭水化物 (g)	127.2
たんぱく質 (g)	36.7	食塩量 (g)	3.0
脂質 (g)	28.3		

<p><材料・1人分></p> <p>1. ミートスパゲッティ</p> <p>スパゲッティ (乾燥) 130g 牛ひき肉 40g たまねぎ 40g にんにく 2g サラダ油 10g 赤ワイン 100g トマトピューレ 100g ウスターソース 3g 固形コンソメ 1g パルメザンチーズ 10g 食塩 0.5g</p> <p>2. 三色サラダ</p> <p>きゅうり 50g セロリー 35g ミニトマト 60g マヨネーズ 10g</p> <p>3. カレースープ</p> <p>じゃがいも 20g にんじん 15g たまねぎ 20g ハム 10g キャベツ 30g 牛乳 10g バター 3g カレー粉 0.5g 固形コンソメ 1g こしょう 少々</p>	<p><作り方></p> <p>1. ミートスパゲッティ</p> <p>① たまねぎはみじん切りにします。 ② フライパンに油を敷き、にんにくで香りを付け、牛ひき肉・たまねぎを入れて炒め、赤ぶどう酒、調味料を加えて煮詰めます。 ③ スパゲッティを茹でてから、サラダ油でほぐし皿に盛り、ミートソースをかけ、好みによりパルメザンチーズをふりかけます。</p> <p>2. 三色サラダ</p> <p>① きゅうりは斜め切りにし、セロリーは筋をとり斜めにスライスします。 ② サラダボールにきゅうり、セロリー、ミニトマトを盛りつけ、マヨネーズを添えます。</p> <p>3. カレースープ</p> <p>① じゃがいも、にんじんは皮を剥き、いちょう切りにします。 ② たまねぎは皮を剥きへたを取り、二つに切りスライスします。 ③ キャベツはたんざく切りにします。 ④ ハムは半分にし、たんざく切りにします。 ⑤ バターでにんじん、じゃがいも、たまねぎを炒め、水、固形コンソメを入れて溶かし、キャベツ、ハム、牛乳、カレー粉を加え、こしょうで味を調えます。</p>
---	--