

バランスの取れた食事

【メニュー】

- ✿ ツナと胡瓜の混ぜご飯
- ✿ 千切り野菜とバラ肉のすまし汁
- ✿ ミルクきんぴら
- ✿ ブロッコリーとえびの生姜焼風味



バランスの取れた食事

【ツナと胡瓜の混ぜご飯】

材料（大人4人分）

温かいごはん	600g
ツナ缶	140g
きゅうり	80g
しょうが	10g
塩	少々
白ごま	小さじ1

【作り方】

1. きゅうりは輪切りにし、塩を少々ふる。しょうがは千切りにする。
2. ボウルに温かいごはんと①、油を切ったツナ缶を加え混ぜる。
3. 茶碗に盛り付け、白ごまをかける。



【千切り野菜とバラ肉のすまし汁】

材料（大人4人分）

にんじん	60g
大根	200g
ごぼう	60g
さやえんどう	8枚（24g）
豚バラ肉	120g
ごま油	小さじ2
だし汁	600ml
★酒	大さじ3
★塩	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1/2
黒コショウ	少々

【作り方】

1. にんじん、大根は5cm長さの千切りにする。ごぼうは皮を削ぎ5cm長さの千切りにして水に3分程さらす。さやえんどうは塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆで、冷水にとって千切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
2. 鍋にごま油を熱し、豚肉、ごぼう、大根、にんじんを加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁を加え、煮立ったらアクを取り、蓋をしてひと煮立ちしたら、★を順に加えてさっと煮る。
3. さやえんどうを添えて黒コショウをふる。

バランスの取れた食事

【ミルクキンピラ】

材料（大人4人分）

ごぼう	160g
にんじん	100g
ごま油	適量
赤唐辛子	1本
煮汁	
牛乳	100ml
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2

【作り方】

1. ごぼうとにんじんは細切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
2. フライパンにごま油をシ別紙、①と種を取り除いた唐辛子を入れ、しんなりするまで炒める。煮汁の全材料を加え、汁気がなくなるまで煮る。



【ブロッコリーとえびの生姜焼風味】

材料（大人4人分）

ブロッコリー	2株（300g）
じゃがいも	小2個（150g）
えび	80g
ベーコン	2枚（60g）
しょうが	20g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ3/4
片栗粉	大さじ2
水	200ml

【作り方】

1. えびは片栗粉を少々（分量外）まぶし、よく洗って水気を切ってから、塩の分量半分と、砂糖をまぶしてよくもむ。
2. ブロッコリーは小房にして分け、しょうがはみじん切り、ベーコンは1cm幅の短冊に切る。じゃがいもは皮ごと電子レンジにかけ、皮を取りひと口大に切る。
3. フライパンにブロッコリーとベーコン、水、残りの塩を加え蓋をして蒸し煮にする。
4. しょうがとじゃがいもを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、えびを入れて、和えながら火を通す。