

バランスの取れた食事

【メニュー】

- 🍀ごはん
- 🍀鶏肉のトマト煮
- 🍀胡瓜とミニトマトの白和え
- 🍀ごろごろ野菜のミルクスープ



バランスの取れた食事

【鶏肉のトマト煮】

材料（大人4人分）

鶏もも肉	240g
にんにく	8g
たまねぎ	200g
サラダ油	大さじ1 1/3
トマト缶	1缶（400g）
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ブロッコリー	150g
レタス	40g

【作り方】

1. 鶏肉はぶつ切りにする。にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分け色よくゆで、レタスは一口大に手でちぎる。
3. 鍋に油を熱し①を炒め、野菜がしんなりしたら鶏肉を加え炒める。★とトマト缶を加え混ぜながら5～6分程度煮る。
4. 器に盛り、ブロッコリー、レタスを添える。



【きゅうりとミニトマトの白和え】

材料（大人4人分）

きゅうり	2本（200g）
ミニトマト	8個（80g）
★絹ごし豆腐	70g
★白すりごま	大さじ2
★砂糖・レモン汁	各大さじ1/2
★塩	小さじ1/2

【作り方】

1. きゅうりは乱切りし、ミニトマトは半分に切る。
2. 豆腐は水切りをしておく。
3. ボウルに②と★を入れ泡だて器でなめらかになるまでしっかり混ぜ合わせる。
4. ③の中に①を加え和える。
5. 器に④を盛る。

バランスの取れた食事

【ごろごろ野菜のミルクスープ】

材料（大人4人分）

豚バラ肉	100g
にんじん	40g
ブロッコリー	80g
しめじ	40g
ごぼう	20g
たまねぎ	80g
キャベツ	60g
サラダ油	適量
だし汁	500ml
牛乳	200ml
白みそ	大さじ2



【作り方】

1. 豚肉は3cm幅に切る。にんじんは5cm長さの短冊に切る。たまねぎはたて半分に切り2cm幅に切る。ごぼうは斜め薄切りにする。しめじは石づきは取り小房に分ける。キャベツは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。にんじんとたまねぎを加えさっと炒める。①の残りの野菜を入れ炒める。
3. ②の中にだし汁を入れ野菜がやわらかくなったら白みそを加え牛乳も加え沸騰させないように火を入れる。
4. ③をスープカップに盛る。