

提供レシピ⑫

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
スタミナ豚丼	668	20.8	21.1	85.6	1.2	93.0
水菜とりんごのサラダ	124	1.8	8.1	9.2	0.5	45.0
寄せ豆腐の中華風うすくず汁	71	4.2	2.7	5.0	1.0	37.5
春のフルーツポンチ炭酸ゼリー	122	2.1	0.2	27.6	0.0	0.0
合計	985	28.9	32.1	127.4	2.7	175.5
PFC (%)		11.7	29.3	58.9		

スタミナ豚丼（ご飯180g）

【材料(2人分)】

ごはん	180g
豚ロース肉（薄切り）	180g
酒	10g
片栗粉	6g
油	8g
にんにく	2かけ
青しそ	2枚
長ねぎ	50g
糸唐辛子	少々
しょうゆ	15g
酒	36g
みりん	36g
酢	18g
しょうが	1かけ

【作り方】

- 1 豚肉は食べやすく切り、酒と片栗粉をまぶしておく。
- 2 青しそと長ねぎは千切りにしてそれぞれ水にはなし、ぱりっとさせておく。
- 3 油を熱し、スライスにんにくを加える。①の豚肉を加えて焼き、火が通ったら、しょうがのすりおろしを合わせた調味料を加えて肉に絡ませる。
- 4 丼にご飯と豚肉を盛付け、青しそ、長ねぎ、糸唐辛子をトッピング。

水菜とリンゴのサラダ

【材料(4人分)】

水菜	100g
りんご	120g
にんじん	20g
ブロッコリー	120g
干しぶどう	20g
オリーブ油	32g
りんご酢	20g
塩コショウ	少々

【作り方】

- 1 水菜よく洗い、食べやすい大きさに切る。
にんじんはせん切りにする。
ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ボイルする。
- 2 りんごは皮ごといちょう切りにして酢水にさらしておく。
- 3 器に水菜、にんじん、ブロッコリー、りんごを盛付け、干しぶどうをのせる。
- 4 ドレッシングをかける。

寄せ豆腐の中華風うすくず汁

【材料(4人分)】

豆腐	200g
大根	100g
小松菜	50g
椎茸（乾）	16g
しょうゆ	10g
みりん	10g
しょうが	5g
中華だし	5g
片栗粉	6g
ごま油	4g

【作り方】

- 1 大根はいちょう切りにする。
小松菜はざく切りにする。
椎茸（乾）は水につけて戻し、軸をとり薄くスライスする。
- 2 鍋に椎茸の戻し汁、大根、椎茸を加えて煮立て、大根に火が通ったら小松菜を加え、しょうゆ、みりん、中華だしを加える。
最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
ごま油を回しかける。
- 3 お椀に豆腐を盛付け、②を盛り付ける。

春のフルーツポンチ炭酸ゼリー

【材料(4人分)】

白玉粉	60g
砂糖	18g
水	50g
いちご	4個
粉ゼラチン	3g
お湯	50ml
ファンタグレープ	300ml

【作り方】

- 1 ボウルに粉ゼラチンとお湯を入れてよく混ぜる。
- 2 ①に炭酸飲料をを入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 白玉団子を作る。
白玉粉、砂糖、水を混ぜて、沸騰したお湯に丸めた白玉を1分くらい茹でて冷水に取り上げる。
- 4 カップにスライスしたいちごと白玉を入れる。
- 5 ②のゼリーをクラッシュして入れて混ぜる。