



豚肉のわさび醤油焼き定食

主菜に味をしっかりつけることで、副菜が薄味でもおいしく食べられます。野菜、きのこ類をたっぷり使用し、満足感のある1食となっています。

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん (150g)	1.5				
豚肉のわさび醤油焼き		1	2		
きのこのチーズ炒め		2			
お吸い物					
1食分の合計	1.5	3	2	0	0

1食分 エネルギー579kcal たんぱく質27.0g 脂質 21.3g 炭水化物 78.8g

野菜・きのこ・海藻使用量 224g

食塩相当量 2.3g

主菜 豚肉のわさび醤油焼き

材料/ 1人分

豚ロース肉	70 g
塩	少々
こしょう	少々
A [練りわさび	小さじ1/2
減塩しょうゆ	大きじ1/2
添) ブロッコリー	30 g
添) かぼちゃ	35 g
添) ミニトマト	20 g
添) サニーレタス	5 g
添) 長ねぎ	2 g

作り方

- 1 豚ロース肉はすじ切りし、塩こしょうをする。
- 2 ブロッコリー、かぼちゃは食べやすい大きさに切り茹でる。
- 3 ヘタを取ったミニトマトとサニーレタスを洗う。
- 4 長ねぎを千切りし、白髪ねぎにする。
- 5 **1**をグリルで約8分焼き、**A**を塗る。
- 6 器に**5**を盛り、**4**を上飾り、**2**、**3**を添える。

副菜1 きのこのチーズ炒め

材料/ 1人分

まいたけ	20 g
しいたけ	30 g
エリンギ	40 g
にんじん	10 g
ピーマン	10 g
にんにく	5 g
粉チーズ	大きじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

作り方

- 1 まいたけは小房に分け、しいたけは軸を取り、薄切りにする。にんじん、ピーマンは5mmの薄切りにし、エリンギは長さを半分に切り、縦に裂く。
- 2 フライパンに潰したにんにくとオリーブ油を入れ、弱火にかけ、香りが立ってきたら**1**を加えてしんなりするまで炒める。
- 3 仕上げにチーズを振り入れ、塩こしょうで味を調える。

副菜2 お吸い物

材料/ 1人分

えのきたけ	10 g
にんじん	5 g
うずらの卵	1 個
三つ葉	2 g
だし汁	200 mL
減塩薄口しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- 1 えのきたけは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんは花形に、三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にだし汁、減塩薄口しょうゆを入れ煮立たせ、具材を加え煮る。