

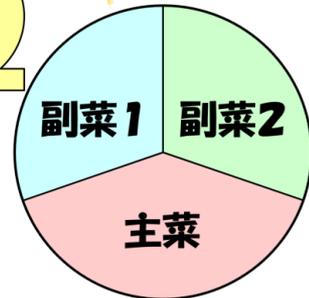
ランチメニュー紹介

～初夏をいただく 豚肉とアスパラ・新じゃがのバター炒め～



ひと手間かけて
特別なお料理を
作ってみませんか？

デザート



ごはん125g



じゃが芋を含むので
150gから減らします



169:202019/6/5

ごはんを含む1人分の栄養成分

エネルギー(kcal)	457
たんぱく質(g)	25.2
脂質(g)	7.6
炭水化物(g)	71.6
食物繊維(g)	6.4
食塩相当量(g)	2.2



① 豚肉とアスパラ・新じゃがのバターしょうゆ炒め

主菜



材料【1人分】

豚モモスライス.....60g
酒.....小さじ1/2
新じゃが芋.....1/2個
アスパラ.....2本
まいたけ.....20g
塩.....0.2g
しょうゆ.....小さじ1
バター.....小さじ1

準備

- Ⓐ 豚モモスライス
食べやすい大きさに
切り酒で下味をつけ
る
- Ⓑ 新じゃが芋
8mm角の棒切り
- Ⓒ アスパラガス
5cm長さに切る
- Ⓓ まいたけ
ぼぐす

作り方

- ① フライパンにバターを熱し、Ⓑ ⑧ を入れてよく炒める。
- ② ①に火が通ったら Ⓐ ⑨ も加え、さらに炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、塩 しょうゆを加えて炒める。



エネルギー(kcal)	164
たんぱく質(g)	16.6
脂質(g)	4.9
炭水化物(g)	13.8
食物繊維(g)	2.5
食塩相当量(g)	1.2

② 豆腐とゴーヤのサラダ

副菜1

材料【1人分】

木綿豆腐.....50g
ゴーヤ.....30g
わかめ(乾燥)...0.5g
トマト.....20g
ノンオイル
梅ドレッシング.....
大さじ1/2



準備

A 木綿豆腐
1口大に切る
耐熱容器にキッチンペーパーを敷き 電子レンジ600Wで30秒くらいかける。



B ゴーヤ
うす切りにしてサッとゆでる

C 乾燥わかめ
戻しておく

D トマト
1口大にきる



作り方

- ① **B** **C** をあえる。
- ② **A** **D** ①を器に盛り ドレッシングをかける。



エネルギー(kcal)	46
たんぱく質(g)	3.9
脂質(g)	2.2
炭水化物(g)	3.1
食物繊維(g)	1.3
食塩相当量(g)	0.6

③ おかひじきと小松菜のしょうがじょうゆあえ

副菜2

材料【1人分】

おかひじき.....20g
こまつな.....40g
えのきだけ.....10g
おろししょうが.....少々
しょうゆ.....小さじ1/2



準備

① おかひじき・こまつな
えのきだけは3cm長さに切り、固い順に茹でる。



作り方

① ① ① をおろししょうがと
しょうゆであえる

エネルギー(kcal)	11
たんぱく質(g)	1.1
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	2.0
食物繊維(g)	1.3
食塩相当量(g)	0.5

④ くだもの

デザート

材料【1人分】

キウイフルーツ.....30g
メロン(皮付き).....55g



エネルギー(kcal)	25
たんぱく質(g)	0.5
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	6.3
食物繊維(g)	0.9
食塩相当量(g)	0