

夏の献立 ②



- ・ごはん
- ・豚肉のねぎソースかけ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・おくら入り卵スープ
- ・レモン風味の
しゅわしゅわゼリー

主食

ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269 キロカロリー
塩 分 0 グラム

主菜

豚肉のねぎソースかけ

エネルギー 181 キロカロリー
塩 分 1.0 グラム

材料 (2人分)

豚もも薄切り	160g
こしょう	少々
小麦粉	適量
油	適量
長ねぎ	1/4 本
しょうゆ	小さじ2
★ おろししょうが	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
もやし	80g
レタス	2 枚
トマト	1/4 個 (40g)

作り方

- ① 沸騰した湯でもやしをゆでてザルにあげ、水気を絞る。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、★と混ぜ合わせてねぎソースを作る。
- ③ 豚肉にこしょうで下味をつけ、小麦粉を軽くはたく。 ※肉が大きかったら切る。
- ④ フライパンに油を熱し、肉を1枚ずつ広げて焼く。
- ⑤ ゆでたもやしの上に④をのせ、熱いうちにねぎソースをかける。レタス、トマトを添える。



副
菜

かぼちゃのサラダ

エネルギー 128 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 0.7 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

かぼちゃ	100 g
きゅうり	10 g
ロースハム	1 枚
ベビーチーズ	1 個
★ マヨネーズ	小さじ 2
塩	少々
レモン果汁	少々

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、ラップをして、柔らかくなるまで3～4 分程度電子レンジ(600W)にかける。ボウルに移してつぶす。
- ② きゅうりは輪切りにして塩もみをし、水気をよく絞る。
- ③ ハム、チーズは0.5 cm角程度に切る。
- ④ かぼちゃの入ったボウルに②と③を入れ、★を加えて混ぜる。



汁
物

おくら入り卵スープ

エネルギー 29 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 0.8 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

おくら	1 本
塩	少々
水	300 cc
顆粒中華だし	小さじ 1
〔片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 1
卵	1/2 個
こしょう	少々

作り方

- ① おくらを塩もみし、ゆでて輪切りにする。
- ② 鍋に水と顆粒中華だしを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ④ 汁を菜箸でかき混ぜながら、とき卵を糸状に入れる。
- ⑤ こしょうで味をととのえ、おくらを添える。



薬
味

レモン風味のしゅわしゅわゼリー

エネルギー 97 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 0 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

サイダー	140ml
レモン果汁	小さじ 2
〔砂糖	小さじ 2
水	大さじ 2
〔ゼラチン	5 g
水	大さじ 2
パイナップル(缶)	20 g

作り方

- ① 水にゼラチンを振り入れ、ふやかす。
- ② 鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、沸騰したら火からおろし、①を加えてよく混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたらレモン果汁とサイダーを加える。
- ④ 容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ゼリーが固まったらスプーンでゼリーを崩して、一口大に切ったパイナップルを上飾る。

残ったサイダーを、食べる直前にかけるとより爽やかな一品になります。