

管理栄養士作成

● ご飯 150g

● 野菜のオーブン焼き

● 豚肉のレンジ蒸し

● 胡麻味噌汁

Recipe



ご飯 150g

エネルギー:234Kcal 炭水化物:55.7g
脂質:0.5g たんぱく質:3.8g食塩相当量:0g

豚肉のレンジ蒸し



【材料】2人前

- ・豚ロース…120g
- ・食塩…少々
- ・こしょう…少々
- A 醤油…小さじ2
- A みりん…小さじ2
- A 酒…小さじ1/2
- A しょうがチューブ…2cm

【付け合わせ】

- ・キャベツ…100g

【作り方】

1. 豚ロースはフォークで刺して繊維を断ち、塩こしょうをする。
2. 袋にAを入れ豚肉を加え揉みこみ30分程度味をなじませる。キャベツは千切りしておく。
3. 耐熱皿に入れレンジ(500W)で2分半、上下ひっくり返して2分加熱する。
4. 皿に盛りつけて完成。

エネルギー:146Kcal 炭水化物:6.1g 脂質:7.3g
たんぱく質:13.8g食塩相当量:1.1g

野菜のオーブン焼き



【材料】2人前

- ・ブロッコリー…100g
- ・トマト…80g
- ・スライスチーズ…1枚
- ・食塩…0.2g
- ・こしょう…0.2g

【作り方】

1. ブロッコリーは水で洗い、小房に分ける。
2. レンジ(500W)に3分程度かける。
3. 耐熱皿にブロッコリー、トマトを入れ、塩コショウをふりチーズをのせ3分程度オーブンにかける。

エネルギー:56Kcal 炭水化物:6.5g 脂質:3.0g
たんぱく質:3.8g食塩相当量:0.3g

胡麻味噌汁



【材料】2人前

- ・小松菜…80g
- ・にんじん…30g
- ・ごぼう…60g
- ・生揚げ…80g
- ・だし…240g
- ・だし…240g
- ・味噌…小さじ2弱
- ・すりごま…小さじ2

【作り方】

1. 小松菜は4cmの長さに、ごぼうはささがきにし水につけアクを抜く。にんじんは千切り、揚げはひと口大に切る。
2. 鍋にだしを入れ、ごぼう、にんじんを入れる。ひと煮立ちしたら小松菜、生揚げを入れる。沸騰したら火を消し味噌と胡麻を入れ完成。

エネルギー:114Kcal 炭水化物:9.3g 脂質:6.6g
たんぱく質:7.0g食塩相当量:0.7g