

<夏に負けない健康づくり！>

[きちんと昼食～主食・主菜・副菜をパパッと揃えて～]

2023.06.06

【メニュー】

主食：雑穀米

主菜：豚肉と野菜の
塩麴炒め

副菜：切り干し大根の
サラダ

汁物：味噌汁

デザート：ヨーグルトの
フルーツソースかけ



きちんと昼食～主食・主菜・副菜をパパッと揃えて～

<雑穀ご飯>～主食～

材料(4人前)	
米	240g
雑穀	30g
水	米と雑穀の1.3倍

- 作り方
- ① 米分量の雑穀を混ぜ、洗って水を切る
 - ② 炊飯器に①を入れ、分量の水(531g)を入れて炊く

<豚肉と野菜の塩麴炒め>～主菜～

材料(4人前)	
豚肉(バラ肉薄切り)	300g
キャベツ	1/4個(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	2/3本(80g)
ピーマン	1個(45g)
塩麴	大さじ2(40g)

- 作り方
- ① 豚肉は一口大に切る
 - ② キャベツは2cm角切りにする
 - ③ 玉ねぎはうす切りにする
 - ④ にんじんは半月3mm位の薄切りにする
 - ⑤ ピーマンはキャベツに合わせて切る
 - ⑥ ①～④を容器に入れ600wのレンジに3分かけ、混ぜて更に2分
 - ⑦ フライパンに肉を入れ中火で焼く
肉の色が変わったら、⑤の野菜を入れ、塩麴で味をつける

<切り干し大根のサラダ>～副菜～

材料(4人分)	
切り干し大根(乾物)	30g
きゅうり	1本
カニかまぼこ	30g
コーン缶	30g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩・胡椒	少々
マヨネーズ	大さじ1

} A

- 作り方
- ① 切り干し大根に熱湯をかけ1～2分でざるにあげ、絞る
長いものは2～3cm位に切る
 - ② きゅうりは薄切りにして、塩ひとつまみを混ぜしばらく絞る
 - ③ カニかまぼこはほぐす
 - ④ コーンは水切りしておく
 - ⑤ ボウルにAを入れ混ぜる
 - ⑥ ①②③④を混ぜ合わせ、⑤を入れて混ぜる

<味噌汁>～汁物～

材料(4人分)	
昆布	3g(5cm)
水	900ml
かつお節	33g
豆腐	100g
地ねぎ	(1～2本)50g
えのきだけ	1/2パック
わかめ(乾燥)	大さじ1(4g)
豆みそ	28g

- 作り方
- ① 鍋に水900mlと昆布を入れておく
 - ② ①を火にかけて沸騰直前に昆布を出し、かつお節を入れて中火で12分煮だす。キッチンペーパーを敷いたざるで濾す
 - ③ 豆腐は7～8mmのさいの目に切る
 - ④ ねぎは斜め切りにする(飾り用は小口切りにして取っておく)
えのきだけはほぐしておく
 - ⑤ 鍋にだし汁をいれて、①②を入れてひと煮立ちさせる
 - ⑥ 火をとめて味噌を溶き入れ、わかめを入れて再びひと煮立ちさせる
器に盛ってから取っておいた小口切りのねぎをあしらう

<ヨーグルトのフルーツソースかけ>～デザート～

材料(4人分)	
プレーンヨーグルト	300g
いちじく	100g
さとう	15g
レモン汁	1/2個分

- 作り方
- ① いちじくは、洗って皮ごと乱切りにしする
重さの15%の砂糖を入れて煮る(沸騰後3～4分)
レモン汁を加えて、マッシャーでつぶし、冷やす
 - ② 器にヨーグルトを盛り付け、①をかける

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
607kcal	27.1g	21.5g	83.4g	2.4g	194g