

	大豆としらすの混ぜご飯	すだち香る豚しゃぶうどん	さつまいものメープル煮	トマト卵レタスのガーリック炒め	ゆずゼリー
材料・作り方	顆粒だし 0.8g 濃口醤油 2g しらす 10g 煮た大豆(乾燥大豆7g) ご飯(精白米40g・水60g)を混ぜ茶碗に盛りみつば1gをのせる	① 水70gと顆粒だし0.7gを沸かし弱火で5分煮出し、ポン酢14gとすだち果汁1gを入れる ② 豚ロース50gに塩0.1g・酒1.5gで下味、片栗粉1.5gをまぶして茹で冷水に取り水切り ③ すだち1/2個を3等分、コーン缶10gは水切り、オクラ7gは1cm幅に切り茹で、みょうが3gは薄く切る ④ 冷凍うどん125gを茹で、バランスよく盛り付け	さつまいも40gを輪切りにし茹で、茹でた水は捨て、水25g、ケーキシロップ5g、マーガリン3で煮詰め盛り付け	① レタス20g、トマト30gは食べやすい大きさ、ニンニク2gは粗みじん切り ② ごま油3gをひき①を炒め、塩0.1g、胡椒0.02g、溶き卵20gを加えて炒め盛り付け	① ゆず6gの皮は薄い千切り、果汁は絞る ② 水60g、ゼラチン6gを3分沸騰させ、蜂蜜8g、①を混ぜる ③ バットに流し冷蔵庫で固め、切って盛り付け
一食あたりの食材料費	216円				
1人分の栄養価	エネルギー: 628kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 19.8g 炭水化物: 92.1g 食物繊維: 7.8g 塩分: 2.5g				

