

<p>材料</p>	<p>十三穀ご飯 十三穀物ご飯 125g</p>	<p>肥前さくらポークの低温蒸し 豚肩ロース 90g 食塩 0.3g ニンニク 0.1g オリーブオイル 0.1g じゃがいも 60g オリーブオイル 0.4g 食塩 0.2g カレー粉 0.1g 粉チーズ1g たまねぎ 15g 濃口醤油 7.5g 本みりん4g 料理酒 3g 食酢 3.5g 片栗粉 0.8g 小ねぎ 3g</p>	<p>オニオンスープ たまねぎ 30g サラダ油 1g コンソメ 0.8g 薄口しょうゆ 0.3g 水 45g 片栗粉 0.3g ハーブ 0.01g</p>	<p>春野菜のサラダ アスパラガス 15g スナップエンドウ 20g 早生キャベツ 60g たまねぎ 30g ミニトマト 12g たまねぎ 2g にんにく 0.1g りんご 1.5g 砂糖 0.3g 濃口醤油 2.5g 食酢 2.5g サラダ油 5g</p>	<p>さがみかんゼリー みかんジュース 60g 粉ゼラチン 1.2g 砂糖 3g いちご 15g ハーブ 0.1g</p>
<p>作り方</p>	<p>白米に十三穀米を混ぜて炊飯する。</p>	<p>① 豚肉は塩とオリーブオイル、スライスしたニンニクをまぶしてスチームコンベクションオープン（以下スチコン）で表面殺菌する。 ② ①の豚肉を真空包装、低温調理し、冷却してカットする。 ③ 皮をむいて一口大に切ったジャガイモをスチコンで蒸し、調味料をまぶして、スチコンでさっと焼き、冷却する。 ④ ソースの材料をミキサーにかけて、鍋で加熱し片栗粉でとろみをつけ、冷却する。 ⑤ 豚肉と付け合わせ、ソースを再加熱して皿に盛り付ける。 ⑥ カットした小ねぎをのせる。</p>	<p>① スライスした玉ねぎをスチコンで蒸す。 ② 水と調味料を合わせて煮立たせ、①の玉ねぎを加える。 ③ 片栗粉でとろみをつけて冷却する。 ④ 再加熱して盛り付け、刻んだハーブをのせる。</p>	<p>① 野菜を食べやすい大きさにカットし、スチコンで蒸して冷却する。 ② ミニトマトは半分に切る。 ③ ①②の野菜を皿に盛り合わせる。 ④ ドレッシングの材料をミキサーにかけて、加熱し冷却する。別皿に入れて添える。</p>	<p>① みかんジュースと砂糖を合わせて鍋で加熱し、ゼラチンを加える。 ② 器に入れて冷やし固める。 ③ いちごとハーブを飾る。</p>
<p>一食あたりの食材料費</p>	<p>361円</p>				
<p>1人分の栄養価</p>	<p>エネルギー611kcal 蛋白質26.2g 脂質22.1g 炭水化物82.6g 食物繊維9.3g 塩分2.6g</p>				

