

食改伝達講習メニュー



主菜

豚肉ロール蒸し

材料（4人分）

豚肉もも薄切り	300g
人参	80g
しいたけ	2枚
ニラ	1束
塩・コショウ	適量
酒	大さじ2
大根	320g
濃口しょう油	大さじ1・1/2
酢	大さじ1・1/2

<作り方>

- ① 豚肉を広げ塩・コショウをする。
- ② 人参は適当な長さの細切りに、ニラは適当な長さに切り、しいたけは薄切りにしておく。
- ③ ①の豚肉で②を巻き、巻き終わりを下にしてお皿に並べ、酒をかけて蒸し器で約10分蒸す（又は電子レンジで加熱する）。
- ④ 大根をおろし、ザルで水分をきり、ポン酢と合わせる。
- ⑤ ③に④をかける。

1人分 I補給 - : 142 kcal 塩分 : 1.1g

副菜

水菜の桜えびかけ

材料（4人分）

水菜	300g
だし	大さじ1・1/2
濃口しょう油	小さじ2
桜えび	12g
かつお節	3g
すりごま	小さじ1・1/2

<作り方>

- ① 水菜は茹でて水気を絞り、2~3本の長さに切り、だしとしょう油をからめておく。
- ② 桜えびとかつお節はクッキングシートに広げ、電子レンジに約30秒かけ、カラカラにし、もんで細かくしてからすりごまと合わせておく。
- ③ ①を器に盛り②をかける。

1人分 I補給 - : 42 kcal 塩分 : 0.6g

汁物

卵の中華スープ

材料（4人分）

卵	2個
人参	50g
もやし	1袋
しいたけ	2枚
ねぎ	20g
水	3カップ
鶏ガラ顆粒だし	小さじ2
塩	少々
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 人参は千切りに、しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に水と鶏ガラ顆粒だしを煮立て、①ともやしを入れひと煮し、塩で調味する。
- ③ 卵をときほぐし、②にまわし入れ、ごま油を加える。
- ④ 小口切りにしたねぎを散らす。

1人分 I補給 - : 64 kcal 塩分 : 1.0g