



<やわらか豚しゃぶ豆腐サラダ>

材料食材（4人分） / 豚ももしゃぶしゃぶ肉320g、絹豆腐1パック、
レタス8枚（240g）、トマト1個（200g）、スナップエンドウ12本（110g）
調味料/ゆず薫るドレッシング大さじ2（34g）

<作り方>

- ①絹豆腐は2cm角に切る。レタスは一口大に手でちぎり、トマトは2cm角に切る。
- ②スナップエンドウは筋を取り、塩ゆでして冷ます。
- ③豚肉は沸騰直前のお湯でさっとゆで、水にとって水気をよく切る。
- ④①、②、③を皿に盛り付け、ドレッシングをかける。

<筍のチーズ焼き>

材料食材（4人分） / たけのこ水煮2個（300g）、ピザ用チーズ40g、
白いりごま小さじ1（2.6g）
調味料/みりん大さじ1（18g）、砂糖小さじ1（3g）、みそ大さじ1（18g）

<作り方>

- ① たけのこは1cm幅にスライスする（根本の固い部分は薄く切って下さい）。
- ② ボウルにみりん、砂糖、みそを入れて混ぜ、たけのこを加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器にたけのこを並べ、ピザ用チーズをのせてアルミホイルをかぶせる。
- ④ トースターで8分加熱し、アルミホイルを外して再度トースターで焼き色がつくまで5分程加熱し、白いりごまをちらす。

※オーブンの場合は190°Cで10分焼く。

献立	SV・栄養価(1人分)						
	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ごはん	主食：1.5	234	3.8	0.5	55.7	2.3	0.0
やわらか豚しゃぶ豆腐サラダ	主菜：3、副菜：2	203	24	8.8	9.9	2.7	0.4
筍のチーズ焼き	牛乳・乳製品：0.5、副菜：1	81	5.6	3.4	8.1	2.8	0.8
春キャベツのアーモンドミルクスープ	副菜：2	129	4.7	6.0	20.5	11.1	1.4
いちご	果物：1	31	0.9	0.1	8.5	1.4	0.0

<春キャベツのアーモンドミルクスープ>

材料食材（4人分） 春キャベツ1/8個（160g）、新じゃがいも1個（100g）、
新玉ねぎ1個（200g）、しめじ1/2パック（100g）、アーモンドミルク2cup、水1cup
調味料/コンソメ大さじ1（12g）、塩・こしょう適宜

<作り方>

- ① 春キャベツはざく切りにする。新じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。
玉ねぎはくし切りにし、しめじは石突をとり、ほぐす。
- ② 鍋に水と①を加え、10分程炒め煮する。
- ③ アーモンドミルクを加えて加熱し、沸騰直前で弱火にして、コンソメ、塩・こしょうで味付けする。



(計)	678	38.7	18.8	102.7	20.3	2.6
-----	-----	------	------	-------	------	-----

※画像はイメージです