

NO.1 もりもりパワー OKAZU



ブロッコリーと豚肉のしょうが炒め

豚ロース肉(薄切り)	100g
ブロッコリー	60g
しょうが	10g
サラダ油	小さじ1 (4g)
塩	1g
こしょう	少々

- ① しょうがはせん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房にわける。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがと豚肉を炒め、次にブロッコリーを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

栄養価(1人分) エネルギー 140kcal 食塩0.5g

ごぼうサラダ

ごぼう	80g
にんじん	20g
★ マヨネーズ	20g
★ シーザードレッシング	10g
★ しょう	少々

- ① ごぼう、にんじんをせん切りにし、やわらかくなるまで茹で、水気をきる。
- ② ★で和える。

栄養価(1人分) エネルギー 119kcal 食塩0.4g

鶏肉のゴマ揚げ

鶏むね肉	120g
★ おろしにんにく	2g
★ しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
小麦粉	小さじ2 (6g)
卵	1/2個
白いりごま	大さじ2 (16g)
サラダ油	大さじ1 (12g)
サニーレタス	10g

- ① 鶏むね肉を30gずつのそぎ切りにし、★に約10分漬けておく。
- ② 鶏むね肉に小麦粉、卵、ごまの順に衣をつけ、少量の油を180℃に熱し、約4分揚げ焼きにする。火が通ったのを確認し、キッチンペーパーにのせて油をきる。
- ③ レタスを一口大にちぎり水気を切って敷き、その上に盛り付ける。

栄養価(1人分) エネルギー 206kcal 食塩 0.8g

ゆで卵のカレーピクルス

卵	2個
★ 酢	大さじ2 (30g)
★ カレー粉	1.5g
★ 砂糖	小さじ2 (6g)
★ 塩	1g

<付け合わせ> ミントマト 2個

- ① 沸騰中の湯に卵を入れ約8分茹で、ゆで卵をつくる。
- ② 合わせた★に漬けておく。
- ③ 卵は半分に切り、ミントマトと一緒に盛り付ける。

栄養価(1人分) エネルギー 89kcal 食塩0.7g

1人分の栄養価 (合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
554kcal	36.0g	36.0g	13.8g	175mg	3.0mg	2.4g