

楽しく学んで、 おいしく食べよう



麦ご飯

100gで2単位

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
161Kcal	2.8g	0.4g	35.2g	0.7g	0g

150gで3単位

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
242Kcal	4.2g	0.6g	52.8g	1.0g	0g

豚ロースの生姜焼き



材料 (4人分)

豚ロース脂身なし	25g × 8枚
小麦粉	大さじ2弱
サラダ油	大さじ2
生姜	20g
醤油	小さじ4
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
たまねぎ	60g
ピーマン	40g
パプリカ赤	40g
付け合わせ	
レタス	60g
とまと	120g

作り方

- ① 豚肉は焼いた時に縮まないように、筋に切り目を入れる。
- ② 生姜はすりおろし、醤油・みりん・酒を混ぜておく。
- ③ たまねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。
- ④ フライパンに油を引き、小麦粉を薄くまぶした豚肉を入れ両面焼き、③の野菜を加えて炒め、②の生姜だれをからめる。
- ⑤ 器に、付け合わせの野菜を盛り、④の肉を盛る。

*豚ヒレ、もも肉脂身なし60gで1単位

豚ロース、肩ロース脂身なし40gで1単位

鶏ささ身、胸皮なし80gで1単位

鶏もも皮なし60gで1単位

本日、豚ロース脂身なし50gで1.25単位



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
205Kcal	12.0g	12.1g	9.9g	1.3g	0.9g

夏野菜の生ふりかけ



材 料	(4人分)	作り方
きゅうり	(1本) 80g	① みょうがは、小口切りして水にさらし水をきる。オクラは茹でて水にとり、小口切りにし、生姜は繊維切りにする。
みょうが	(2本) 30g	
オクラ	(2本) 30g	
山いも	50g	② きゅうり、山いもは、5mm角に刻む。
生姜	10g	
めかぶ	60g	③ ボウルにめかぶ・①・②・調味料を混ぜ合わせて、器に盛る。
めんつゆ	大きじ1・・・塩分注意の場合は、小さじ1～2でも良く、ポン酢や寿司酢を使用しても美味しい。 *なすを加えても美味しい。	

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	塩 分
23Kcal	1.1g	0.2g	4.9g	1.5g	0.6g



なすとお揚げのみそ汁



材 料	(4人分)	作り方
なす	1個	① 鍋にだし汁・斜め薄切りにして水にさらしたなす、油揚げを抜きして薄切りにした油揚げ、小房に分けたしめじを入れて煮立て、みそを溶き入れる。
油揚げ	1/2枚	
しめじ	40g	
だし汁	600cc	
味噌	小さじ4	

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	塩 分
28Kcal	2.3g	1.0g	2.8g	1.1mg	0.9g

ヨーグルトのおろしソースのせ



材 料	(4人分)	作り方
プレーヨーグルト	240g	① ヨーグルトを器に盛り、すりおろしたキウイフルーツをのせる。
キウイフルーツ	1個	

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	塩 分
48Kcal	2.4g	1.8g	5.6g	0.5g	0g