

豚キムチ丼

【4人分】	
麦ご飯	600g
豚肩ロース（薄切り）	200g
キムチ	180g
もやし	100g
にら	1/2束
卵	3個
ごま油	大さじ1
A 顆粒中華だし	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② キムチは一口大、にらは3cm幅に切る。
もやしは洗って水切りする。
- ③ フライパンにごま油の半分を熱し、溶いた卵を入れ、炒り卵を作る。
火が通ったら(混ぜすぎない)一旦皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに①と残りのごま油を加え、炒める。
火が通ったらもやしとにらを加える。
もやしがしんなりしたら、キムチ、炒り卵、Aを入れ手早く炒める。

ねばねばサラダ

【4人分】	
にんじん	60g
乾燥わかめ	2g
おくら	80g
長芋	80g
めんつゆ（3倍）	小さじ1
水	小さじ2
ねり梅	4g

【作り方】

- ① にんじん、長芋は千切りにする。
わかめは水で戻しておく。
- ② にんじん、おくらを茹でる。
茹でたおくらを輪切りする。
- ③ めんつゆ、水、ねり梅と和える。

豆乳抹茶プリン

【4人分】	
無調整豆乳	300ml
粉抹茶	大さじ1
砂糖	大さじ2
B ゼラチン	5g
B 水	50ml

【作り方】

- ① Bを混ぜ合わせゼラチンをふやかしておく。
- ② 鍋に無調整豆乳を入れ、火にかける。
砂糖、粉抹茶を加えよく溶かし、沸騰直前まで温める。
- ③ 火を止めて、①を加え溶かす。
- ④ ③の粗熱をとり、器に流し入れ冷蔵庫で冷やす。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
豚キムチ丼	496	19.8	15.5	1.9
ねばねばサラダ	28	1.2	0.1	0.5
豆乳抹茶プリン	67	4.2	1.6	0.0
合計	591	25.2	17.2	2.4