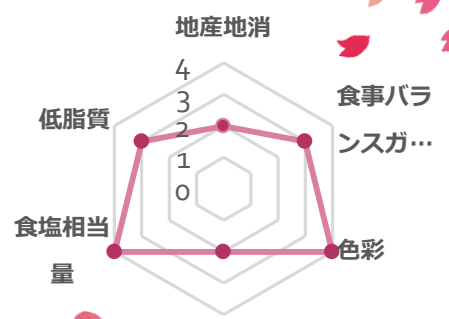


卒園・卒業・卒メタボ

～卒業シーズン！バランスのとれた料理で卒メタボ（できていたら（笑））を盛大にお祝いしましょう！！～



この食事は何点かな…？



- ご飯
- 和牛ももステーキ いんげん添え
- 糸寒天ときゅうりのサラダ
- じゃがいものポトフ
- フルーツポンチ

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
696kcal	24.3g	19.1g	115.0g	2.6g

材料と分量(1人分)・作り方

<ご飯>
 精白米 80g
 ①米は洗って30分以上浸水させ、水気を取る。
 ②炊飯器で炊く。炊きあがったらお茶碗に盛る。

<和牛ももステーキ>
 牛もも肉 70g
 塩 0.7g
 こしょう 0.01g
 サラダ油 4g(小さじ1)
 いんげん豆 30g
 塩 0.2g
 ①いんげん豆を5cmの長さに切る。
 ②たっぷりのお湯で火が通るまで茹でる。
 ③牛もも肉に塩・こしょうで下味をつける。
 ④中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛もも肉を両面焼き色が付くまで焼く。
 ⑤お皿に盛り付け、いんげんには軽く塩をふる。

<糸寒天ときゅうりのサラダ>
 糸寒天 1g
 干しわかめ 1g
 きゅうり 25g
 にんじん 10g
 しょうが 1g
 ポン酢 8g(小さじ2弱)
 ごま油 3g(小さじ1弱)
 ①干しわかめは水で戻す。水気をしっかり絞ったら、食べやすい大きさに切る。
 ②糸寒天は水で戻す。きゅうりは小口切りにする。
 ③にんじんはいちょう切りにし、さつと茹でる。しょうがは千切りにする。
 ④ボウルに調味料を入れ、具材を合わせる。
 ⑤器に盛り付ける。

<じゃがいものポトフ>
 じゃがいも 50g
 玉ねぎ 20g
 ブロッコリー 20g
 水 150g
 コンソメ 1g
 塩 0.5g
 ①じゃがいもとブロッコリーは一口大に切る。
 ②たまねぎはくし型切りにする。
 ③分量の水にじゃがいも、たまねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
 ④ブロッコリーを入れ軽く煮て、コンソメと塩で味をつける。

<フルーツポンチ>
 いちご 10g
 パイナップル缶 10g
 バナナ 30g
 みかん缶 10g
 キウイ 20g
 白玉粉 15g
 水 15g
 サイダー 100g
 ①キウイはいちょう切り、バナナは輪切り、パイナップルは一口大、いちごは半分に切る。
 ②ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れてこねる。
 ③耳たぶくらいの柔らかさになったら一口大に丸めて茹でる。白玉が浮いてきたら冷水にとる。
 ④器に①、③を入れ、サイダーをかける。