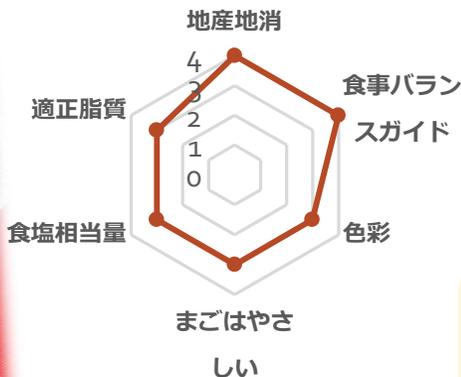


# お父さん、いつもありがとう

## ～ 母子で作る父の日献立 ～



この食事は何点かな…？



ビーフストロガノフ

3色サラダ

具たっぷりコンソメスープ

いちご豆乳みるくぷりん

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
695kcal	30.0g	20.0g	106.0g	2.9g



お父さん  
ありがとう!

### 材料と分量(1人分)・作り方

#### <ビーフストロガノフ>

精白米	90g	有塩バター	4g	A	赤ワイン	10g
水(米の約1.4倍)	130g	おろしニンニク	0.5g		薄力粉	3g
牛肉(薄切り)	60g	食塩	1g		パプリカパウダー	0.5g
玉ねぎ	30g	黒コショウ	0.01g	B	コンソメ	0.5g
マッシュルーム	15g	いんげん	5g		トマトピューレ	45g
		パセリ	1g		水	100cc

- ① 玉ねぎ、マッシュルーム薄切りにする。パセリはみじん切りにする。いんげんは食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ② フライパンにバターを溶かし、ニンニクを入れる。玉ねぎを加えて炒め、あめ色になったら牛肉とマッシュルームを加える。牛肉の色が変わったらAを入れてよく炒め合わせる。Bを加えて蓋をし、約20分とろみがつくまで煮込み、塩コショウで味を調える。
- ③ 器にご飯と②を盛り付け、パセリといんげんを飾る。



#### <3色サラダ>

ブロッコリー	50g
トマト	30g
黄パプリカ	5g
調合油	7g
穀物酢	7g
食塩	0.5g
白ごま	2g

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。トマトはくし切りにして、パプリカは細切りにする。
- ② 調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③ ①を盛り付けドレッシングをかける。



#### <具たっぷりコンソメスープ>

キャベツ	30g	固形ブイヨン	1g
じゃがいも	20g	食塩	0.6g
大豆(水煮)	20g	水	150cc
にんじん	15g		

- ① キャベツ、じゃがいも、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に①、大豆、水、固形ブイヨンを加えて加熱する。
- ③ 食塩で味を調え、器に盛る。



#### <いちご豆乳みるくぷりん>

豆乳	30g	ゼラチン	1g
牛乳	30g	いちご	10g(小1個)
砂糖	7g		

- ① 豆乳、牛乳、砂糖を火にかけて、ゼラチンを振り入れて溶かす。沸騰直前で火を止める。
- ② 器に流し入れ、冷やし固める。
- ③ いちごをのせる。

