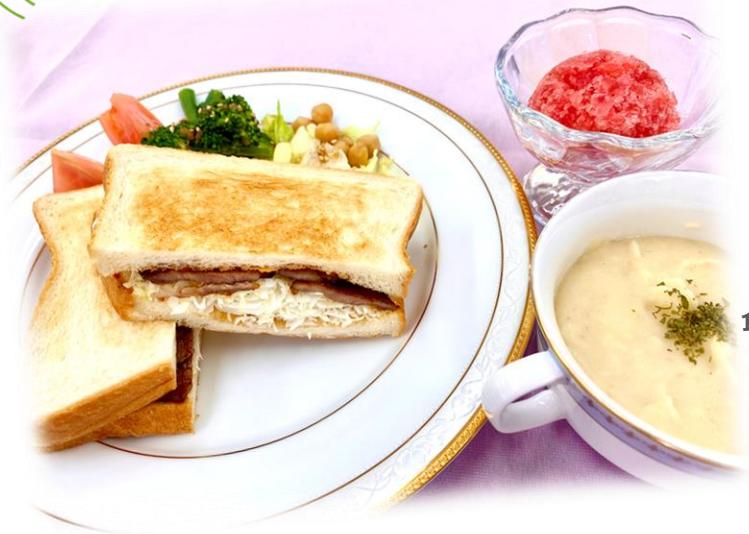


やまなしを食べる！

5月の食材 甲州富士桜ポーク



この食事は何点かな…？



材料と分量（1人分）・作り方

＜ポークソテーサンド＞

食パン（8枚切り）	2枚	ウスターソース	5g	マヨネーズ	3g
富士桜ポーク（薄切り）	70g	濃口しょうゆ	2g	マスタード	3g
キャベツ	40g	サラダ油	2g		

- ① 富士桜ポークは食べやすい大きさに切り、油をひいたフライパンで焼く。火が通ったらウスターソースとしょうゆをからめる。
- ② 食パンをトーストし、1枚はマスタード、もう1枚はマヨネーズを塗る。
- ③ 千切りにしたキャベツと①を挟み半分に切る。



＜じゃがいものポタージュ＞

じゃがいも	60g	① じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
玉ねぎ	15g	② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを弱火で透き通るまで炒める。
無塩バター	3g	③ じゃがいも、水、コンソメを加え中火にかけ、煮立ったら
牛乳	50g	中火にしフタをしてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
水	100ml	④ 火を止め、牛乳を加えてミキサーにかける。鍋に戻し、火にか
コンソメ	1.5g	け食塩とこしょうで味を調える。
パセリ（粉末）	0.1g	⑤ 器に盛り、パセリを散らす。
こしょう	少々	※ 冷やしてから飲むのもおすすめです！



甲州富士桜ポークとは

甲州富士桜ポーク生産組合員が飼育マニュアルに基づき統一飼料を与えて、(株)山梨食肉流通センターでと畜され、山梨県銘柄豚普及推進協議会が定める認定基準に合格した豚肉が「甲州富士桜ポーク」と名乗ることができます。

- 肉自身のきめが細やかで柔らかい食感
- 口の中ですとろける脂肪の質
- 保水性が高くジューシーな口当たり
- 適度な霜降りが入っている
- ポリウム感のあるロース

【肉の特徴】

出典：山梨県ホームページ

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
600kcal	30.9g	19.6g	87.6g	3.0g

＜栄養満点サラダ＞

ブロッコリー	40g	① ブロッコリーといんげんは食べやすい大きさに切り茹でる。
トマト	20g	② トマトはくし切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
レタス	15g	③ ①と②、ひよこ豆を盛り付けて白ごまを混ぜた和風ドレッシングをかける。
さやいんげん	15g	
ひよこ豆（茹）	15g	
和風ドレッシング	4g	
白ごま	0.3g	



＜いちごシャーベット＞

いちご	60g	① 砂糖と水を耐熱容器に入れ600wのレンジで30秒ほど加熱しシロップを作る。
グラニュー糖	10g	② いちご、レモン果汁、冷ましたシロップをミキサーにかけ、
水	13g	チャック付保存袋に入れ平らにし、冷凍庫で冷やし固める。
レモン果汁	4g	③ 保存袋の封を開け、空気を入れて揉む。
		④ 冷凍庫で再度冷やし、器に盛り付ける。

