

野菜たっぷりメニュー（秋）



*豚肉のきのこ巻き 150キロカロリー 食塩相当量 0.7g

材料名	1人分量 (g)	作 り 方
豚もも薄切り	15g × 4枚	① 肉はAを混ぜ合わせたものに漬け込んでおく。 (30分程度) ② きのこと類は石付きを除き、ほぐす、 ③ ペーパータオルの上に肉を広げて並べ、汁気を拭き取る。 ④ ③にきのこをのせてしっかり巻く。(各2枚ずつ) ⑤ フライパンに油を熱し、④の巻き終わりを下にして焼き、全体に焼き目がつくまで焼く。 ⑥ レタスは一口大にちぎり、水にさらしザルにあげる。 ⑦ ⑤と⑥を盛り合わせる。
しょうゆ	9	
酒	A 4	
生姜汁	1	
まいたけ	50	
えのき	50	
油	3	
レタス	20	



簡単朝食メニュー（秋）



*なすとキャベツのゴマ和え 59キロカロリー 食塩相当量1.5g

材料名	1人分量 (g)	作 り 方
なす	40	① 鍋に湯を沸かす。 ② ボウルにAの材料を順に加え、混ぜ合わせる。 ③ なすはへたを取り、縦半分にしてから5mm厚さの斜め薄切りにする。キャベツはざくきりにする。ピーマンはへたと種を取り、一口大に切る。 ④ ①の鍋で③をゆで、ざるに上げ、粗熱をとる。 ⑤ ④の野菜の水気をペーパータオルで押さえ、②のボウルに加え、和えて器に盛る。
キャベツ	50	
赤ピーマン	15	
みそ	8	
さとう	1.5	
酢	5	
だし汁	A 10	
しょうゆ	4	
すりゴマ	1.5	

