

簡単朝食メニュー(令和4年春)

* 野菜の甘酢 35キロカロリー 塩分0.5g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
キャベツ	40	① キャベツは2cmのざく切り、きゅうりは小口切り、にんじんはいちょう切り、昆布ははさみで細く切る。 ② ビニール袋に①を入れ、Aをよく混ぜ、空気をぬいて、袋の口を閉めて5分位おく。 ③ 袋にBの調味料ととうがらしを入れて、ビニール袋の上から重石をし10分位おく。
きゅうり	20	
にんじん	10	
出し昆布	1	
塩	0.4	
水	4	
酢	10	
砂糖	4	
とうがらし	少々	

野菜たっぷりメニュー(春)



* 水菜の肉巻き 207キロカロリー 塩分 0.9g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
豚ロース薄切り	20g × 3枚	① 水菜は洗い、5cm長さに切る。人参は5cm長さのせん切りにしサッとゆでる。 ② 豚肉を広げ、塩・こしょうをふり①を巻く。 ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら全体に焼き目をつけ、蓋をして蒸し焼きにし肉に火が通ったら、混ぜ合わせたを回し入れ絡める。 ④ 器に盛り、ゴマを散らす。
塩	0.2	
こしょう	少々	
水菜	100	
人参	10	
油	1.5	
さとう	1.5	
酒	5	
みりん	6	
しょうゆ	3	
いりごま(白)	0.5	