◆ １人分の栄養価 ◆

献立名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
ごはん（150g）	252	3.８	0.５	0
豚もも肉のオイスター炒め	189	14.６	9.３	1.１
小松菜とツナのマスタード和え	30	4.３	1.３	0.３
具だくさん味噌汁	56	1.９	0.５	1.１
合計	**527**	**24.６**	**11.６**	**2.５**

主食　ごはん　150g

主菜　豚もも肉のオイスター炒め

◆ **材料（４人分）** ◆

	豚もも肉うす切り	･･･２４０g
	アスパラガス(細め)	･･･４本(60ｇ)
	たけのこ(水煮)	･･･１４０ｇ
	長ネギ (細め)	･･･１本(100ｇ)
	サラダ油	･･･大さじ1
A	酒	･･･大さじ1
	醤油	･･･大さじ1
	片栗粉	･･･小さじ1
B	オイスターソース	･･･大さじ1
	酒	･･･大さじ2
	砂糖	･･･大さじ1
	醤油	･･･小さじ1

◆ **作り方** ◆

① 豚肉は、一口大に切り、Aの下味をつける。

② Bの調味料を合わせておく。

③ アスパラは3～4㎝の長さに切り、２分くらい茹でる。
たけのこは３～４㎝の長さに切ってから薄切りする。
長ネギは２ヶ所に切り込みを入れてから2㎝に切る。

④ フライパンを温めてサラダ油を入れ、①の豚肉を炒めて取り出す。

⑤ 同じフライパンに③の野菜を入れて２分くらい中火で炒める。
④の肉を戻してBの合わせ調味料を回し入れ、手早く炒め合わせる。

副 菜　## 小松菜とツナのマスタード和え

◆ **材料（４人分）** ◆

小松菜　・・・２００ｇ
ツナ缶（水煮）　・・・８０ｇ
粒マスタード　・・・大さじ２

◆ **作り方** ◆

① 小松菜は茹でて４㎝に切り、水気をしぼる。
② ツナは水気を切り、細かくほぐす。
③ ボウルに①と②を入れ、粒マスタードで和える。

★粒マスタードのこんな使い方もおすすめです。辛みも少なく、味もマイルドなので、調味料として利用できます。

副菜　## 具だくさん味噌汁

◆ **材料（４人分）** ◆

さつまいも　・・・80g
大根　・・・60g
人参　・・・４０ｇ
こんにゃく　・・・８０ｇ
生しいたけ　・・・４枚
長ネギ　・・・４０ｇ
味噌　・・・大さじ２
だし汁　・・・３カップ(600cc)

◆ **作り方** ◆

①　さつまいもは、5mm厚さのいちょう切りにする。
大根と人参は、３～4mm厚さのいちょう切りにする。
こんにゃくは、短冊切りにして下茹でする。
生しいたけは、石づきを除いて薄切りする。
長ネギは、小口切りにする。

②　鍋にだし汁を入れ、長ねぎ以外の野菜を入れて火にかけ、野菜に火が通ったら長ねぎを加えて、味噌を溶き入れる。

お好みで七味唐辛子や生姜を加えてもよいです

★ 味噌の香りがとばないように、味噌を溶き入れた後は煮立てないように注意してください。