

## 1. 大葉の混ぜご飯

材料		分量(4人分)	準備
米		2合	
A	大葉	8枚	大葉は細かく切って、水にさらし、水気を絞る。 胡麻と塩を混ぜる。
	胡麻	10g	
	塩	1g	

〈作り方〉

- 炊いたご飯に、Aを混ぜる。

## 2. 豚肉のさっぱり甘酢ソース

材料		分量(4人分)	準備
豚もも肉		320g	豚肉に片栗粉をまぶす。
片栗粉		15g	
B	酢	80g	混ぜ合わせる
	砂糖	大さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
	水	80ml	
じゃがいも		160g	1cmの輪切りにする
トマト		200g	1cmの輪切りにする
かいわれ大根		20g	

〈作り方〉

- 片栗粉をまぶした豚肉を沸騰した湯でゆで、取り出す。
- ①の湯を捨て、Bを煮立てて甘酢ソースを作り、①を戻し、たれを絡める。
- じゃがいもは500wのレンジで4分加熱する。
- 皿にトマトを置き、②のじゃがいも、②の豚肉を乗せ②の煮汁をかける。
- かいわれ大根を飾る。

## 3. 切り干し大根のレモンドレッシングサラダ

材料		分量(4人分)	準備
切干大根		40g	水に戻し、水気を切る
きゅうり		120g	細切りにする
レタス		120g	一口大に切る
ミニトマト		120g	半分に切る
C	レモン汁	30ml	
	砂糖	15g	
	しょうゆ	5g	
	油	5g	
	粗挽き黒コショウ	適宜	

〈作り方〉

- 水に戻した切干大根、細切りきゅうり、を軽く和える。
- レタスを皿に敷き、①を盛り付け、ミニトマトを飾る。
- Cを良く混ぜ、食べる直前にかける。

#### 4. なすとオクラのスープ

材料	分量(4人分)	準備
なす	80g	一口大に切る
オクラ	80g	へたを落とし、一口大に切る
たまねぎ	80g	くし切り
コンソメ	10g	
水	400ml	

〈作り方〉

- ② 全ての材料を鍋に加えて煮込む

#### 5. しそジュースのきらきらデザート

	材料	分量(4人分)	準備
F	しそジュース	80ml	
	ゼラチン	2g	
	生クリーム	40g	
G	しそジュース	150ml	
	炭酸ジュース	150ml	
	ゼラチン	8g	
H	炭酸ジュース	80ml	
	ゼラチン	2g	

〈作り方〉

- ① F のしそジュースにゼラチンをふやかし、レンジで60秒加熱する。粗熱を取り、泡立てた生クリームと良く混ぜてグラスに入れ、冷やし固める。
- ② G のしそジュースにゼラチンをふやかし、レンジで90秒加熱する。粗熱を取り、炭酸水加え、①のグラスに重ねて入れ、冷やし固める。
- ③ H の炭酸ジュース 50ml にゼラチンをふやかし、レンジで40秒加熱する。のこりの炭酸ジュース 30ml を加えて冷やし固める。固まったら、砕いて②に乗せる。

※気温が高く、室内の気温が高い場合はゼラチンが溶けてしまう可能性があります。

場合によっては寒天（またはアガー）を利用する方がいいかもしれません。

※寒天の場合はゼリーの1/2量で行います。

※寒天の場合は加熱時間を2倍にして、沸騰させるようにします。

○栄養価<1人分>○

料理名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1. 大葉の混ぜご飯	274	4.3	0.7	61	0
2. 豚肉のさっぱり甘酢ソース	228	13.9	11.5	18.1	0.3
3. 切り干し大根のレモンドレッシングサラダ	78	1.5	1.6	16	0.3
4. なすとズッキーニのスープ	19	0.7	0	4.4	1.1
5. しそジュースのきらきらデザート	59	0.2	4.0	6.0	0
合計	659	20.5	24.4	105.4	1.7

※脂質の合計のみ脂肪エネルギー比で表示

～参考資料～

◇一日の食事摂取基準◇ 日本人の食事摂取基準(2020年版) 活動強度(中)

年齢	性別	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪エネルギー比(%)	炭水化物エネルギー比(%)	食塩相当量(g)
50～64(歳)	男性	2,600	65	20～30	50～65	7.5未満
	女性	1,950	50	20～30	50～65	6.5未満
65～74(歳)	男性	2,400	60	20～30	50～65	7.5未満
	女性	1,850	50	20～30	50～65	6.5未満
75以上(歳)	男性	2,100	60	20～30	50～65	7.5未満
	女性	1,650	50	20～30	50～65	6.5未満

※気温が高く、室内の気温が高い場合はゼラチンが溶けてしまう可能性があります。

場合によっては寒天(またはアガー)を利用する方がいいかもしれません。

※寒天の場合はゼリーの1/2量で行います。

※寒天の場合は加熱時間を2倍にして、沸騰させるようにします