

ピーマンとじゃこのソテー

食品名	数量	下準備	作り方
ピーマン	200g	へたと種を除いて細切り	1 フライパンに油を熱し、ピーマン、にんじんをしんなりするまで炒める。 2 ちりめんじゃこ、Aを加え炒め合わせる。
にんじん	30g	細切り	
ちりめんじゃこ	12g		
油	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1と1/2	A 合わせる	
みりん	小さじ1と1/2		
カレー粉	小さじ1/2		

にんじんミルクゼリー (8人分)

食品名	数量	下準備	作り方
にんじん	150g	うす切りにしてやわらかくゆでる	1 にんじんは水を切り、牛乳と一緒にミキサーにかける。 2 鍋に水を入れ粉寒天をふり入れ、火にかける。 3 2が溶けて沸騰したらさとうを加え、さとうが溶けたら、1を加えひと煮立ちさせる。 4 火からおろしレモン汁を加え、あら熱をとり、流し缶に入れ冷やし固める。
牛乳	カップ1/2		
水	カップ1と1/2		
粉かんてん	4g		
さとう	60g		
レモン汁	大さじ2		
【準備するもの】 流し缶			

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)
ごはん(120g)	202	3.0	0.4	4	0.1	0.0
豚ひき肉とえのきのハンバーグ	190	18.7	10.5	19	1.5	1.2
卵スープ	77	4.2	4.3	63	1.4	0.9
ピーマンとじゃこのソテー	42	2.0	2.3	27	0.4	0.5
にんじんミルクゼリー	45	0.6	0.5	19	0.0	0.0
合計	556	28.5	18.0	122	3.4	2.6