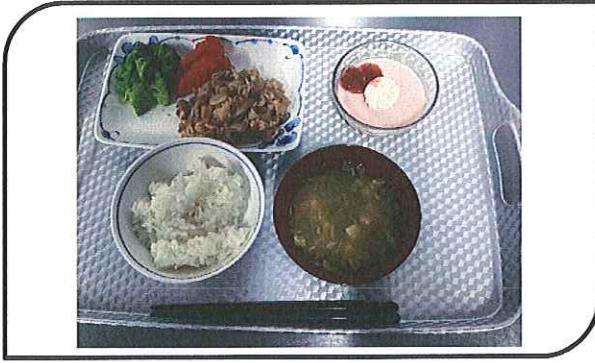


④容易にかめる



本日の献立：
 やわらかごはん
 みそ汁
 豚肉のしょうが焼き
 湯剥きトマト
 ブロッコリー
 いちごプリン
 ご飯130g 盛り付け時：エネルギー：660kcal
 たんぱく質：20.5g 食塩：2.9g

やわらかごはん（作りやすい分量）

材料： 米 150g（1カップ）
 水 300g（1と1/2カップ）

作り方： ①米を洗う
 ②水を入れ、浸水する
 ③スイッチを押し、炊飯する

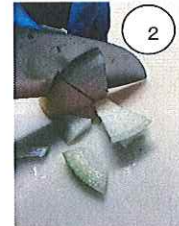
みそ汁（1人分）

材料： 水 150g
 顆粒だし 1g
 みそ 15g
 木綿豆腐 20g
 白菜 15g（葉先）

作り方： ①湯を沸かし、顆粒だしを加える
 ②豆腐と白菜を一口大に切る
 白菜は柔らかくなる葉先を使用する
 ③②を①に加え柔らかくなるまで煮る
 ④みそを溶く

豚肉のしょうが焼き（1人分）

材料： 豚肉 50g（もも肉・しゃぶしゃぶ用）
 ヴィネッタ 0.75g } 肉の50%重量。
 水 24.25g } ヴィネッタ濃度3%。
 たまねぎ 45g（1/4個）
 サラダ油 1g
 めんつゆ 5g（3倍希釈のめんつゆを使用）
 おろし生姜 1.8g
 酒 1.8g
 砂糖 1.1g



作り方： ①肉は食べやすい大きさに切っておく。

ビニール袋に肉と肉重量の50%重量、3%濃度のヴィネッタ溶液を入れ、もみこむ。
 30分以上置き、水気を切る。

②繊維を切るように、たまねぎを切る。電子レンジにかけ、柔らかくしておく。

もしくは茹でておく。水気はしっかり切っておく。

③油を敷いたフライパンを火にかけ、①を炒める。

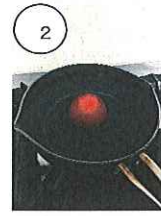
肉の色が変わったら、柔らかくなっているたまねぎを加え、
 肉とたまねぎを合わせながら炒める。

④調味料を入れ、味を整える。

付け合せ：湯剥きトマト（1人分）

材料： トマト 1/4個

- 作り方： ①トマトはヘタを取る
中央に浅く十文字で切れ目を入れる
②鍋に湯を沸かす
①のトマトを熱湯につける
十文字の切れ目の皮がはじけたら、
湯から引き上げ、冷水に取る
③はじけた皮を手でむき、一口大に切る



付け合せ：ブロッコリー（1人分）

材料： ブロッコリー 20g

- 作り方： ①ブロッコリーは小房に切る
②塩を入れた湯で茹でる
やわらかくなるまで茹で、冷水で色止めをする



いちごプリン（1人分）

材料： 明治ブリックゼリーいちご味 70g
ホイップクリーム 10g
いちごソース 10g

- 作り方： ①明治ブリックゼリーを箱ごと湯煎で溶かす
②器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で保管する
③食べる前にホイップクリームとソースを添える

