

にく
トマト肉じゃが

1人分 エネルギー：104kcal たんぱく質：5.0g 食塩相当量：0.7g

材料名	1人分	6人分	切り方
油	0.8 g	4.8g (小さじ1)	角切り (こま切れ) 下味を加えて、もんでおく 下味用 下味用 乱切り 色紙切り ザク切り 乱切り
たまねぎ	28 g	168g (1個)	
豚肉	16 g	96g	
清酒	0.8 g	4.8g (小さじ1)	
しょうゆ	0.8 g	4.8g (小さじ1弱)	
にんじん	16 g	96g (1/2本)	
こんにゃく	8 g	48g	
だし汁または水	適宜	材料がかくれる位	
トマト	12 g	72g (1/2～2/3個)	
じゃがいも	64 g	384g (2個)	
さとう	1.2 g	7.2g (大さじ1弱)	ザク切り 乱切り
しょうゆ	3.2 g	19.2g (大さじ1)	
いんげん	2.4 g	14.4g (2～3本)	



<作り方>

豚肉に下味をつける。

油を鍋にひき、たまねぎ、豚肉、にんじん、こんにゃくの順に加えながら、炒める。
だし汁、トマト、じゃがいも、調味料も加える。

じゃがいもが柔らかくなるまで煮たら、いんげんを加える。



とう にゅう
豆乳ゼリーポンチ

1人分 エネルギー：110kcal たんぱく質：1.4g

材料名	1人分	6人分	作り方
水	40 g	240 g	シロップをつくり、さます
さとう	6.5 g	39 g	
みかん缶	20 g	120 g	汁を切っておく " "
パイナップル缶	20 g	120 g	
黄桃缶	20 g	120 g	
粉寒天	0.6 g	3.6 g	寒天を水に溶かし豆乳ゼリーを作り 固める
水	20 g	120 g	
さとう	5 g	30 g	
豆乳	30 g	180 g	
バニラエッセンス	0.01 g	少々	
ゼリーカップ	1 個	6 個	

<作り方>

シロップを作り、冷ましておく。

缶詰のフルーツは、汁を切る。パイナップルと黄桃は大きければ、包丁で切る。

寒天を水に溶かし、砂糖を加えて煮溶かす。豆乳、バニラエッセンスを加える。
ゼリーカップに分けて入れ、冷やし固める。

お皿に、 と を入れ、 をかける。