

2日目

夕食

# 白菜と豚肉のミルフィーユ蒸し

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…252kcal / たんぱく質…8.8g / 脂質…20.3g / 炭水化物…7.6g / 食塩相当量…1.8g



## 材料 (1人分)

▲豚バラ薄切り	50g
白菜	175g
チンゲン菜	50g
〈A〉	
だし汁	7.5mL
水	300mL
▲薄口醤油	65mL
塩	0.5g
しょうが	1g
にんじん	5g

## 作り方

- ① 白菜と豚肉を交互に重ねる。
- ② ①を4cmほどのざくざりにし、鍋に並べる。
- ③ 〈A〉を加え、上からしょうがの千切りをちらす。
- ④ 鍋の端にチンゲン菜を加え、蓋をして弱火で蒸す。
- ⑤ 飾り付けににんじんの千切りを天盛りにする。

## 大分県ハーブ鶏のチリソース

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…301kcal / たんぱく質…31.0g / 脂質…9.4g / 炭水化物…18.3g / 食塩相当量…1.2g



## 材料 (1人分)

- ▲鶏胸肉 …………… 1/2 枚 (125g)
- 米粉 …………… 適量 5g
- 玉ねぎ…………… 25g
- 油 …………… 適量 1g
- 〈タレ〉
- ケチャップ …………… 18.8mL
- 酒 …………… 15mL
- 砂糖 …………… 4.5g
- ▲鶏ガラスープの素 (味の素) 1.5g
- 水 …………… 22.5mL
- ほうれん草…………… 15g
- ブロッコリー …………… 5g
- ヤングコーン …………… 5g

## 作り方

- ① 胸肉を一口大に切り米粉をつける、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油を入れ胸肉を焼く。
- ③ タレを合わせる。
- ④ 肉に火が通ったら、フライパンにタレと玉ねぎを入れて絡めて完成。
- ⑤ お皿にほうれん草を敷いて鶏のチリソースを盛りつけゆでたブロッコリーとヤングコーンをのせる。

## ポイント

海老のチリソースを参考にし、海老の部分を鶏に変えて作成しました。



## 米粉春巻

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…237kcal / たんぱく質…7.3g / 脂質…9.7g / 炭水化物…28.4g / 食塩相当量…1.3g



## 材料 (1人分)

▲豚ひき肉	15g
春雨	4g
にんじん	5g
たけのこ(水煮)	8g
しいたけ	3g
にら	3.4g
しょうが	少々
砂糖	1g
▲醤油	1.5mL
酒	1.6mL
みりん	1.5mL
▲ごま油	1.5mL
オイスターソース	0.5mL
▲鶏がらスープの素(味の素)	0.4g
水	4mL
水溶き片栗粉	適量 1.6mL
油	0.5mL
●米粉春巻きの皮(トッピング用)	1枚
揚げ油	適量
玉ねぎ	適宜
ピーマン	適宜

調味料

## 作り方

- 1 春雨を戻し食べやすい長さに切る。
- 2 にんじん、たけのこ、しいたけを千切り、にらを5cm、しょうがをみじん切りにする。
- 3 フライパンに油としょうがのみじん切りをいれ、香りがたったらひき肉を加え色が変わるまで炒める。
- 4 にんじんとたけのこも加えて炒める。
- 5 しいたけと、にらも加えて炒める。
- 6 春雨と調味料を入れて水分を飛ばすように炒める。
- 7 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 8 具が冷めたら包む。
- 9 下の方に具を置いて下の方から一回転させて左と右を折って、一回転させて水溶き米粉でのりつけして巻く。
- 10 きつね色になるまで揚げる(150～160度の低温から徐々に温度を上げる)。
- 11 さっとゆでた玉ねぎを敷き、アクセントにレモンやピーマンと盛りつける。

## ポイント

春巻きの皮は小麦粉製品でなく米粉製品を使用しました。オイスターソースは特定原材料7品目を使用していないものを選びました。

▲印=特定原材料に準ずる材料です

●印=アレルギー対応の加工食品です

2日目

夕食

# もやしと人参のナムル

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…19kcal / たんぱく質…0.7g / 脂質…1.1g / 炭水化物…2.0g / 食塩相当量…0.3g



## 材料(1人分)

もやし	30g
(赤緑)ピーマン	10g
きゅうり	5g
塩	少々0.1g
▲ごま油	1.25mL
▲薄口醤油	1.25mL

## 作り方

- ① もやしはひげを取り、ピーマンは細切りにする。きゅうりはたてにスライスする。
- ② 熱湯で①をさっとゆでて水気をきる。
- ③ 塩とごま油、薄口醤油で和える。



2日目

夕食

# わかめスープ

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…27kcal / たんぱく質…0.4g / 脂質…2.1g / 炭水化物…2.0g / 食塩相当量…0.3g



## 材料 (1人分)

水	200mL
乾燥わかめ	1g
水(戻す)	適量
長ねぎ	20g
〈A〉	
▲鶏がらスープの素(味の素)	2.5g
塩	少々 0.15g
▲ごま油	2.5mL

## 作り方

- ① わかめは水で戻し、水気をきる。
- ② 長ねぎは小口切り。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ④ 沸騰したら長ねぎとわかめを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、〈A〉を加えて味を調べて、火から下ろす。
- ⑥ 器に盛る。

2日目

夕食

# 梅としらすの混ぜ込みご飯

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…301kcal / たんぱく質…6.9g / 脂質…0.9g / 炭水化物…63.8g / 食塩相当量…3.0g



## 材料 (1/2 合分)

精白米…………… 75g  
梅干し…………… 12g  
しらす…………… 8g

## 作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 梅干しの種を取って刻む。
- ③ 炊きあがったごはんには梅としらすを混ぜる。



2日目

夕食

# アーモンドミルクプリン

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…330kcal / たんぱく質…17.2g / 脂質…18.4g / 炭水化物…23.1g / 食塩相当量…1.6g



## 材料 (1人分)

▲アーモンドミルク (無糖) …	100mL
アガー ……………	1.5g
オレンジ ……………	12.5g
レモン汁 ……………	1.5mL
砂糖 ……………	12.5g
いちご ……………	適宜
ミント ……………	適宜

## 作り方

- ① 鍋にアーモンドミルクを入れて、ダマにならないようにアガーを少しずつ振り入れて混ぜる。
- ② 弱火にかけ、沸騰直前になったら火を止め、容器に分けて冷す。
- ③ お好みの果物や果物のピューレで飾る。

〈果物のピューレ〉

- ① オレンジの皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋に①、レモン汁、砂糖を加え弱火にかける。
- ③ 時々かき混ぜながら、水分が少なくなるまで煮込む。
- ④ 水分が少なくなってきたら潰しながら混ぜる。
- ⑤ とろみがついたら、冷やす。

## ポイント

その季節にあった果物やお客様のアレルギーに合わせた果物のピューレを使用すると良いです。  
○大豆アレルギーにも対応をしています。  
○アガーは海藻を原料とした凝固剤です。ゼラチンにアレルギーがある方にも利用できます。