

ごはん

牛肉のチャプチェ風

大根ときゅうりのツナマヨ和え

みかん入り寒天



★牛肉のチャプチェ風

＜材料＞	2人分	作り方
牛肉薄切り （下味）	100g	① 牛肉はひと口大の大きさに切り、下味を（Aの調味料）もみ込んでおく。
A おろししょうが	2g	② はるさめを沸騰した湯でゆでる。ざるにあけて水気をよくきり、5cm幅に切る。
おろしにんにく	1g	③ ピーマン、パプリカを細切りにする。玉ねぎ、しいたけは薄切りに、にんじんはせん切りにする。
清酒	4g(小さじ1弱)	<u>※カリウム制限のある方は15分以上水にさらしておく。</u>
みりん	2g(小さじ1/3)	④ プライパンにごま油をいれ、①の牛肉を炒める。
こいくちしょうゆ	4g(小さじ2/3)	⑤ 牛肉の色が変わってきたら③の切った材料を加えて炒める。
はるさめ（5cm幅）	30g	⑥ ②のはるさめ、Bの調味料を入れて炒め合わせる。炒りごまをかけて皿に盛り完成。
ピーマン（細切り）	30g	
パプリカ（赤）（細切り）	30g	
玉ねぎ（薄切り）	20g	
生しいたけ（薄切り）	40g	
にんじん（細切り）	20g	
ごま油	8g(小さじ2)	
B 濃口しょうゆ	8g(小さじ1強)	
みりん	6g(小さじ1)	
コチュジャン	1g	
炒りごま	2g(小さじ1)	

★大根ときゅうりのツナマヨ和え

＜材料＞	2人分	作り方
大根（せん切り）	80g	① 大根、きゅうりはせん切りにする。
きゅうり（せん切り）	60g	② 塩を入れ軽くもみ込む。
塩	ひとつまみ	③ 野菜から水分が出てきたら、水で塩分を洗い流して水気を切る。
シーチキン	20g	<u>※カリウム制限がある方は、15分以上水にさらしてから水気を切る。</u>
マヨネーズ	20g(小さじ5)	④ シーチキン、マヨネーズを入れて和え、皿に盛り付ける。
トマト（付け合わせ）	60g	⑤ くし切りにしたトマトを添えたら完成。

★みかん入り寒天

＜材料＞	6人分 (作りやすい分量)	作り方
みかん缶 粉寒天 水 砂糖	300g 1g 300cc 60g (大さじ7弱)	① ゼリーの器を人数分準備し、みかんを入れる。 ② 鍋に分量の水、粉寒天を入れ、火にかけて溶かす。 ③ 沸騰して約1分加熱し、寒天が溶けたら火を止め、砂糖を入れて溶かす。 ④ 寒天液の粗熱がとれたら②の器へ入れる。 ⑤ 冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり。

＜今日のメニューの栄養成分値＞

メニュー名	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)
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	55.7	0
牛肉のチャブチェ風	258	10.7	15.8	20.9	1.0
ツナマヨ和え	90	2.4	7.7	4.3	0.5
みかん入り寒天	71	0.3	0.1	17.7	0
合計	653	17.2	24.1	98.6	1.5

「日本食品成分表（八訂）より引用

※今日のポイント

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事ができます。
- 春雨を使用してボリューム&エネルギーUP できます。春雨は低たんぱくで腎臓に優しい食材です。
- 牛肉はロースなど脂身のある部位を選ぶとたんぱく質が抑えられますが、LDL コレステロールが高い場合、脂身は控えましょう。
- マヨネーズは調味料の中で塩分が少ないため、調理の工夫で減塩に繋がります。
- コチュジャンを少量使用して風味をプラス。苦手な方は、コチュジャンは使用せず作れます。