



・ポークムニエル きのこソテー添え ・五色サラダ
・具たくさん中華スープ ・季節の果物

材料
(4人分)

- 【ポークムニエル きのこソテー添え】**
 豚ヒレ 240g(4枚)
 こしょう 少々
 小麦粉 大さじ2
 油 大さじ2/3
 A(にんにく(みじん切り) 大さじ2/3、
 パセリ(生) 大さじ2/3、
 オレガノ(乾燥) 小さじ1、白ワイン 1/3カップ)
 B(トマト水煮 300g、砂糖 小さじ1、
 塩 小さじ1/3)
 パセリ(生) 大さじ2/3
 マッシュルーム 60g えのきたけ 40g
 しめじ 40g 油 小さじ2/3
 こしょう 少々 粉チーズ 2g
- 【五色サラダ】**
 チンゲンサイ 160g 人参 120g
 れんこん 80g こんにゃく 200g
 卵 30g(2/3個)
 油 小さじ2/3
 C(みそ 大さじ1と1/3、酢 大さじ2/3、
 砂糖 小さじ1と1/3、練り辛子 小さじ1と1/3、
 みりん 小さじ1と1/3)
 だし 大さじ2と2/3(400cc)
- 【具たくさん中華スープ】**
 たけのこ水煮 80g 生しいたけ 40g
 長ねぎ 60g かいわれ大根 20g
 しょうが 少々
 中華スープの素 小さじ1/2
 水 500cc
 D(塩 小さじ1/3、しょうゆ 小さじ2/3、
 酢 小さじ1と1/3)
- 【季節の果物】**
 梨(可食部) 400g(1と1/3個)
【ごはん】 600g(1人分150g)

作り方

- 【ポークムニエル きのこソテー添え】**
 ①豚肉は、こしょうをふり、軽くたたく。
 ②小麦粉をまぶし、すぐに油で両面色よく焼いて取り出す。
 ③②のフライパンにAを入れ、中火で香りが立つまで炒める。白ワインを加えてのばし、少し煮詰める。さらにBを加え5分ほど煮る。
 ④②の肉を③のソースの中に入れ、軽くからめ、皿に盛る。
 ⑤えのきたけは半分の長さで切り、マッシュルームは薄くスライスし、しめじは石づきをとり小房に分ける。
 ⑥なべに油を熱し⑤を炒め、こしょう、粉チーズをふり、きのこソテーを作る。
 ⑦④に、みじん切りのパセリをふり、⑥を添える。
- 【五色サラダ】**
 ①チンゲンサイは縦に6〜8つに切る。人参は拍子木切りにする。れんこんは薄い半月切りにし、酢水(分量外)にさらす。こんにゃくは薄切りにして手綱にする。
 ②湯を沸かし、れんこん、人参、チンゲンサイ、こんにゃくを別々にゆであげ、チンゲンサイは5センチ長さに切る。
 ③フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、薄焼きにする。皿にとり、冷ましてせん切りにする。
 ④Cの材料をよく混ぜ合わせたら、だしを少しずつ加えてのばし、酢味噌ドレッシングを作る。
 ⑤器に5種を盛り、④をかける。
- 【具たくさん中華スープ】**
 ①たけのこ、生しいたけ、長ねぎは薄切りにし、しょうがはみじん切りにする。
 ②かいわれ大根は根元を切り落とす。
 ③なべに水、中華スープの素、①を入れて火にかける。煮立ってきたらDで調味する。
 ④食べる直前に②をトッピングする。
- 【季節の果物】**
 ①梨は皮をむいて、8等分くらいのくし形に切り、芯をとる。



【1人当たり】

エネルギー	573kcal
食塩	2.7g
野菜使用量	250g